Karen Horney

NERWICA A ROZWÓJ CZŁOWIEKA

Trudna droga do samorealizacji

Przełożyła
Zofia Doroszowa

DOM WYDAWNICZY REBIS
POZNAŃ 1997

PODZIĘKOWANIE

Jestem głęboko wdzięczna Hiramowi Haydnowi za jego pomoc w zbieraniu materiałów do tej książki, za konstruktywną krytykę, która pozwoliła na bardziej przejrzyste przedstawienie niektórych zagadnień, oraz za to, że tyle trudu i czasu poświęcił na wszelkie sprawy związane z przygotowaniem tej pracy.

Autorzy, których poglądom i doświadczeniom wiele zawdzięczam — zostali wymienieni w tekście książki. Chciałabym jednak wyrazić tu wdzięczność za inspirujące rozmowy na temat węzłowych zagadnień tej pracy, które prowadził ze mną dr Harold Kelman, oraz za cenne uwagi poczynione przez moich kolegów, dra Isidora Portnoya i dra Fredericka A. Weissa.

Na koniec składam gorące podziękowania mojej sekretarce, pani Gertrud Lederer, za jej zainteresowanie i niestrudzone wysiłki nad ostatecznym przygotowaniem rękopisu.

ROZWÓJ JAKO WARTOŚĆ MORALNA

Proces neurotyczny jest procesem zmian w psychice człowieka, że zaś powoduje trwonienie sił konstruktywnych — jest procesem wybitnie niepomyślnym. Nie tylko różni się jakościowo od prawidłowego procesu rozwoju zdrowego człowieka, ale jest mu przeciwstawny w większym, niż nam się dotąd wydawało, stopniu. W sprzyjających warunkach tkwiące w jednostce zasoby energii bywają zużytkowane do zrealizowania wszystkich jej możliwości, co nie znaczy, że rozwój przebiega u różnych jednostek identycznie. Zależnie od indywidualnych uzdolnień i skłonności, a także od warunków, w jakich upłynęły wcześniejsze i późniejsze okresy życia — człowiek staje się łagodniejszy lub surowszy, bardziej ostrożny lub bardziej ufny, bardziej lub mniej na sobie polegający, nabywa natury refleksyjnej lub bardziej zwróconej ku aktywności zewnętrznej, a przede wszystkim rozwija swoje indywidualne zdolności.

Bez względu na to, jak kształtuje się jego osobowość, będzie ona wynikiem rozwoju jego własnych, przyrodzonych mu predyspozycji. Jednakże pod wpływem wewnętrznych napięć jednostka wyobcowuje się niekiedy ze swej autentycznej osobowości. Skupia wówczas całą niemal energię, którą dysponuje, na kształtowaniu swego „ja" — poprzez rygorystyczny system wewnętrznych nakazów — na miarę istoty absolutnie doskonałej. Nic, co nie dorównywałoby boskiej perfekcji, nie mogłoby sprostać owemu

wyidealizowanemu obrazowi własnej osoby. Nic mniej idealnego nie zaspokoi aspiracji jednostki do wspaniałych przymiotów, które, jak sądzi, posiada, ewentualnie mogłaby lub powinna posiadać.

Ten właśnie aspekt procesu neurotycznego (którego szczegółowej analizie niniejsza praca jest poświęcona) przykuwa naszą uwagę, wykraczając daleko poza sferę praktyczno-klinicznych i teoretycznych zainteresowań zjawiskami patologicznymi. Dotyczy on bowiem aspektów psychiki człowieka związanych z wartościowaniem moralnym, takich jak pragnienia, popędy, a także nałożony przez religię obowiązek osiągnięcia doskonałości. Każdy poważny badacz rozwoju człowieka bez wahania oceni jako niepożądane takie cechy, jak pycha czy arogancja, a także dążenie do perfekcji, o ile pycha jest jego siłą motywacyjną. Jednakże panują istotne różnice poglądów co do tego, czy system wewnętrznej kontroli jednostki nad samodyscypliną jest pożądany, a nawet konieczny jako zabezpieczenie postępowania zgodnego z nakazami moralności. Zakładając nawet, że owe wewnętrzne nakazy działają hamująco na spontaniczną aktywność jednostki, czyż jednak nie powinniśmy — w myśl chrześcijańskiego przykazania „bądźcie doskonali" — dążyć do doskonałości? Czyż nie byłoby to ryzykowne, a nawet zgubne dla moralnego i społecznego życia jednostki, gdybyśmy ją uwolnili od tych nakazów?

Nie miejsce tu na omawianie różnorodnych płaszczyzn, na których zagadnienie to było stawiane i rozstrzygane w dziejach ludzkości. Nie czuję się w tym zakresie kompetentna. Pragnę jedynie zaznaczyć, że jednym z istotnych czynników determinujących odpowiedź na to pytanie jest przyjmowana koncepcja natury ludzkiej.

Ogólnie mówiąc, istnieją trzy zasadnicze koncepcje celów moralnych, ukształtowane na podstawie różnych poglądów na istotę natury ludzkiej. Nikt, kto w jakiejkolwiek formie wierzy, że człowiek jest z natury istotą grzeszną lub igraszką prymitywnych instynktów (Freud), nie może pozwolić sobie na zlekceważenie nakazów samokontroli. Celem moralnym musi być w tym wypadku opanowanie i przezwyciężenie własnego *status naturae*, nie zaś indywidualny rozwój.

Odmienny cel wysuwać muszą ci, którzy wierzą, że w naturze ludzkiej istnieje zarówno pierwiastek „dobra", jak i pierwiastek „zła", np. grzech, destrukcja. Ów cel będzie się wówczas koncentrował wokół zapewnienia ostatecznego zwycięstwa potencjalnym zadatkom dobra; takie zaś czynniki, jak wiara, rozum, wola lub łaska wysublimują je, ukierunkują lub wzmocnią — zgodnie z dominującą koncepcją religijną czy etyczną. Wyłączny nacisk nie spoczywa w tym wypadku na walce ze złem i na pokonywaniu go, ponieważ istnieje również program pozytywny. Opiera się on jednakże bądź na takiej czy innej formie pomocy nadprzyrodzonej, bądź na idei wytężonego wysiłku rozumu lub woli, co zakłada posługiwanie się wewnętrznymi zakazami i nakazami.

Do innych konsekwencji prowadzi przekonanie, że człowiekowi dane są konstruktywne siły popychające go do realizowania tkwiących w nim możliwości potencjalnych. Pogląd taki nie wynika z wiary, że człowiek jest z gruntu dobry — co zakładałoby istnienie wrodzonej wiedzy o tym, co dobre, a co złe. Oznacza on po prostu, że człowiek z istoty swej natury dąży do samorealizacji i że uznawane przez niego wartości kształtują się w toku tego procesu. Wydaje się, że człowiek może rozwinąć w pełni swoje możliwości jedynie pod warunkiem, że na przykład, sam siebie nie oszukuje; że jest aktywny i produktywny; że odnosi się do innych ludzi w duchu odczuwanej z nimi wspólnoty. Nie będzie się natomiast rozwijał, jeżeli popadnie w „ciemne samouwielbienie" (Shelley) i stale będzie przypisywał swe uchybienia złemu postępowaniu innych. Człowiek może się rozwijać naprawdę tylko wówczas, gdy przyjmuje odpowiedzialność za samego siebie.

Dochodzimy więc do pojęcia rozwoju jako wartości moralnej, przy czym kryterium, według którego pielęgnujemy jedne nasze właściwości a odrzucamy inne,

zasadza się na pytaniu: czy dana postawa lub skłonność sprzyja czy też przeszkadza rozwojowi? Jak często obserwujemy w przypadkach nerwic, rozmaite powstałe w nas dążenia łatwo mogą skierować nasze zasoby energii konstruktywnej na działanie niekonstruktywne lub wręcz destruktywne. Świadomi autonomii dążenia do samorealizacji wiemy, że zbędny jest wewnętrzny kaftan bezpieczeństwa, krępujący spontaniczną aktywność, lub bicz wewnętrznych nakazów, niewolących nas do osiągania doskonałości. Wprawdzie tego rodzaju dyscyplinarne metody mogą się przyczynić do wyeliminowania niepożądanych cech, ale pewne jest również i to, że kaleczą nasz rozwój. Nie potrzebujemy ich, dostrzegamy bowiem lepszy sposób postępowania z tkwiącymi w nas siłami destrukcyjnymi, a mianowicie wyrastanie z nich, przezwyciężanie ich w toku rozwoju. Drogą prowadzącą do tego celu jest wzrastająca samoświadomość i zrozumienie samego siebie. Poznanie siebie nie jest zatem celem samym w sobie, lecz środkiem do wyzwolenia spontanicznych sił rozwojowych.

Praca nad sobą staje się więc nie tylko podstawowym moralnym obowiązkiem, ale zarazem podstawowym moralnym przywilejem. Gdy będziemy poważnie traktować sprawę własnego rozwoju — sami owej pracy nad sobą zapragniemy. Pozbywając się neurotycznej obsesji na temat własnej osoby, uzyskując wolność dbania o własny rozwój — wyzwalamy u siebie zarazem zdolność do miłości i do troski o innych ludzi. Obudzi się w nas pragnienie stworzenia im w okresie młodości warunków nieskrępowanego rozwoju, niesienia im wszelkimi możliwymi sposobami pomocy w odnalezieniu siebie samych oraz w rozwinięciu pełni osobowości. Tak czy inaczej, dla nas samych czy dla innych, nadrzędnym celem jest wyzwolenie i kultywowanie tych sił, które kierują nas ku samourzeczywistnieniu.

Żywię nadzieję, że książka ta, dzięki jasnemu przedstawieniu czynników krępujących rozwój, będzie pomocą w dziele wyzwolenia sił twórczych człowieka.

Rozdział I

W POGONI ZA WIELKOŚCIĄ

Bez względu na warunki, w jakich rozwija się dziecko, uczy się ono — o ile nie jest umysłowo upośledzone — współżyć z innymi ludźmi i opanowuje na ogół pewne związane z tym umiejętności. Istnieją jednak potencjały, których dziecko nie mogłoby nabyć ani nawet rozwinąć poprzez naukę. Nie trzeba i w rzeczywistości nie można nauczyć żołędzia, jak ma wyrosnąć w drzewo dębowe, ale jeżeli dana jest mu taka szansa — jego możliwości rozwiną się. Podobnie jest i z jednostką ludzką: gdy dane są jej szanse, przejawia tendencję do rozwoju swych człowieczych potencji. Rozwinie wówczas niepowtarzalne twórcze siły swojego „ja" prawdziwego: niezaprzeczalnie własne głębokie uczucia, myśli, pragnienia, zainteresowania, zdolność do czerpania z własnych wewnętrznych zasobów, siłę woli, specyficzne uzdolnienia czy talenty, jakimi może być obdarzona, zdolność do wyrażania siebie samej i do kierowania się spontanicznymi, szczerymi uczuciami wobec innych ludzi. Wszystko to razem umożliwi jej z czasem znalezienie zespołu uznawanych wartości i celów życiowych. Mówiąc krótko, będzie się rozwijała bez istotnych odchyleń w kierunku samorealizacji. Dlatego właśnie mówię w tym momencie, jak i w całej mojej książce, o „ja" prawdziwym jako o centralnej wewnętrznej sile wspólnej wszystkim ludzkim istotom, a mimo to niepowtarzalnej w każdym z nas, stanowiącej najgłębsze źródło rozwoju[1].

Tylko jednostka może sama rozwinąć swoje wrodzone dyspozycje. Jednakże, jak każdy żywy organizm, istota ludzka potrzebuje sprzyjających warunków do przekształcenia się „z żołędzia w dębowe drzewo". Potrzebuje atmosfery ciepła, obdarzającego ją poczuciem wewnętrznego bezpieczeństwa i wewnętrznej wolności, gwarantującego możność wyrażania swoich prawdziwych uczuć i myśli, możność wypowiadania siebie. Potrzebuje dobrej woli innych ludzi. Nie tylko pomocy w zaspokojeniu jej licznych potrzeb, ale i zachęty do osiągania pełnej dojrzałości. Potrzeba jej także zdrowego ścierania się z życzeniami i wolą innych. Jeżeli potrafi ona dojrzewać we współżyciu z innymi, kochając ich i wchodząc z nimi w konflikty, potrafi również rozwijać się zgodnie ze swoim „ja" prawdziwym.

Wskutek rozmaitych ujemnych wpływów dziecku może jednak nie być dane rozwijać się zgodnie z jego potrzebami i przyrodzonymi dyspozycjami. Tego rodzaju nie sprzyjające okoliczności są zbyt liczne, aby móc je tu wszystkie wymienić. Lecz gdy się je podsumuje, wszystkie sprowadzają się do tego, że ludzie z otoczenia dziecka zbyt pogrążeni są w swoich własnych stanach nerwicowych, aby móc dziecko kochać, a nawet dostrzegać w nim określoną indywidualność. Ich postawy wobec dziecka warunkują własne neurotyczne potrzeby i reakcje[2]. Mówiąc po prostu, dorośli bywają dominujący, przesadnie opiekuńczy, onieśmielający, skorzy do gniewu i nerwowi, nadmiernie wymagający, nadmiernie pobłażliwi, zmienni i niekonsekwentni, faworyzujący kogoś z rodzeństwa dziecka, obłudni, obojętni itd. Rzecz nie sprowadza się nigdy do jednego czynnika, zazwyczaj istnieje cała konstelacja wywierająca niepożądany wpływ na rozwój dziecka.

W wyniku tych wpływów w dziecku nie rozwija się poczucie przynależności, nie czuje sensu pojęcia „my", dręczy je natomiast poczucie niepewności i niejasny lęk, który nazywamy lękiem podstawowym. Wyraża się on w poczuciu izolacji i bezradości w świecie odczuwanym jako potencjalnie wrogi. Ów lęk podstawowy ciąży na dziecku, paraliżując spontaniczne przejawy autentycznych uczuć

wobec innych osób i zmusza je do szukania szczególnych sposobów kontaktowania się z nimi. Musi ono — czyniąc to nieświadomie — układać sobie te stosunki tak, aby nie rozbudzać ani nie wzmacniać, lecz łagodzić swój niepokój. Pod wpływem tych koniecznych, nieświadomych strategii rodzą się postawy zdeterminowane zarówno przez wrodzony temperament dziecka, jak i przez zdarzenia zachodzące w jego otoczeniu. Krótko mówiąc, może ono usiłować lgnąć do osoby mającej w jego otoczeniu największą władzę, może próbować buntować się i walczyć, może zamykać swoje wnętrze przed innymi i odsuwać się od nich uczuciowo. W zasadzie kierunek jego poczynań może być trojaki: ku innym, przeciwko innym lub od innych.

W zdrowych stosunkach między ludźmi zbliżanie się ku drugim osobom, działanie przeciwko nim lub odsuwanie się od nich — nie muszą się wzajemnie wykluczać. Pragnienie, aby stać się obiektem czyjegoś uczucia, i zdolność do odwzajemniania go, gotowość do uległości, zdolność do postawy walki lub do trzymania się na uboczu — są dopełniającymi się postawami, odgrywającymi niezbędną rolę w prawidłowych stosunkach między ludźmi. U dziecka, które czuje się na niepewnym gruncie z powodu lęku podstawowego, owe pozycje, na których się ustawia, stają się ekstremalne i sztywne. Uczucie, na przykład, znajduje swój wyraz w kurczowym trzymaniu się kogoś. Uległość przeradza się w poddanie. Podobnie, gdy coś je skłania do buntu lub do odsunięcia się, czyni to niezgodnie ze swymi prawdziwymi uczuciami i bez względu na niedostosowanie takiej postawy do określonej sytuacji. Zachowanie jest ślepe i sztywne, w zależności od stopnia intensywności odczuwanego lęku.

Ponieważ w tego rodzaju warunkach dziecko odczuwa różnorodne sprzeczne naciski, rozwijają się w nim równocześnie sprzeczne postawy wobec ludzi. Owe trzy postawy: „ku", „przeciwko" i „od" innych, wywołują konflikt, podstawowy konflikt dziecka z osobami z otoczenia. Z czasem dziecko stara się rozwiązać konflikt przez uczy-

nienie jednej z tych postaw konsekwentnie dominującą, usiłuje zająć postawę uległości, agresji lub rezerwy.

Ów pierwszy krok podjęty w celu rozwiązania konfliktu ma dalekie i głębokie konsekwencje, wpływając zasadniczo na dalszy przebieg rozwijającego się neurotycznego procesu. Nie ogranicza się wyłącznie do postaw dziecka wobec drugich osób, lecz nieuchronnie pociąga za sobą pewne zmiany we własnej osobowości. Zgodnie z wyborem kierunku nastawienia do innych rozwijają się w dziecku sposoby adaptacji, kompleksy, zahamowania i pierwsze zręby wartościowania moralnego. Dziecko, u którego na przykład dominuje postawa uległości, stara się nie tylko innym podporządkować i szukać w nich oparcia, ale usiłuje również być dobre i niesamolubne. Podobnie dziecko agresywne zaczyna uznawać siłę i zdolność do nieugiętości i walki za wartości najwyższe.

Jednakże integracyjny wpływ tej pierwszej próby rozwiązania konfliktu podstawowego nie jest tak trwały ani wszechobejmujący, jak w przypadkach rozwiązań podejmowanych przez neurotyków, o czym będzie mowa później. Na przykład u pewnej dziewczynki zaczęła dominować skłonność do uległości. Przejawiało się to w ślepym uwielbieniu dla znaczących osób, w tendencji do przypodobania się im i ustępowania, w braku odwagi wypowiadania życzeń i w próbach poświęcania się. W wieku ośmiu lat, nie mówiąc o tym nikomu, zostawiła kilka swych zabawek na ulicy po to, żeby jakieś biedniejsze od niej dziecko znalazło je. W wieku jedenastu lat na swój dziecinny sposób zapamiętywała się w modlitwie, mistycznym akcie poddania się woli bożej. Fantazjowała na temat kar ze strony nauczycieli, których adorowała, ale aż do wieku dziewiętnastu lat łatwo dawała się wciągać w inicjowane przez kolegów akcje zemsty na którymś z nauczycieli. Zachowując się na ogół z łagodnością jagniątka, od czasu do czasu ona właśnie stawała na czele buntowniczych akcji na terenie szkoły. Kiedy zaś rozczarowała się do Kościoła, do którego należała, przeszła na pewien czas z jawnie dewocyjnej religijności na pozycje skrajnego cynizmu.

Drogi rozwoju, przebiegające zgodnie z powyższym opisem, bynajmniej nie są jednolite. Szczególne cechy nie sprzyjających układów otoczenia są w każdym przypadku różne, tak jak różne są linie rozwoju i jego ostateczny wynik. Czynniki te zawsze jednak upośledzają wewnętrzne siły i spójność psychiczną jednostki i tworzą sytuację, w której potrzebne staje się leczenie.

Zawsze, pomimo podejmowanych we wczesnym okresie wysiłków rozwiązania konfliktów z drugimi osobami, jednostka pozostaje skłócona wewnętrznie i potrzebuje mocniejszego oraz bardziej wszechstronnego zintegrowania.

Różne są powody, które sprawiają, że jednostka nie może na przykład uzyskać pewności siebie: czasem jej siły wewnętrzne zostają nadwątlone przez konieczność stałego utrzymywania się w pozycji defensywnej, czasem winne jest tu wewnętrzne skłócenie przywołane przez jednostronny rozwój stosunków z innymi, zapoczątkowany zbyt wczesnym „rozwiązaniem" konfliktu. Dlatego człowiek taki rozpaczliwie poszukuje pewności siebie lub czegoś, co to poczucie zastąpi.

Nie przeżywa on swojej słabości w kompletnej próżni społecznej. W porównaniu z innymi ludźmi odczuwa swój niedostatek siły, swoje gorsze od innych wyekwipowanie życiowe. Gdyby czuł, że gdzieś przynależy, jego poczucie mniejszej wartości od innych nie stanowiłoby takiego problemu. Żyje jednak w społeczeństwie rządzącym się prawami współzawodnictwa i nęka go głębokie poczucie osamotnienia i wrogości. Nie pozostaje mu nic innego, jak rozwinąć w sobie dojmującą potrzebę wzniesienia się ponad innych.

Jeszcze bardziej istotnym czynnikiem zaburzającym jest rozpoczynający się proces wyobcowania jednostki od siebie samej. Nie tylko jej „ja" prawdziwe ma uniemożliwiony prawidłowy rozwój, ale ponadto potrzeba rozwijania sztucznej strategii w układaniu sobie stosunków z innymi zmusza ją do tłumienia autentycznych uczuć, pragnień i myśli. W miarę jak najważniejszą sprawą staje się bezpieczeństwo, jej najbardziej intymne uczucia

i myśli przestają się liczyć — muszą zostać stłumione, przez co tracą na wyrazistości. (Nie ma już znaczenia, co jednostka odczuwa, byleby była bezpieczna.) Jej uczucia i pragnienia przestają być czynnikami determinującymi; nie jest już sternikiem, ale jest sterowana. Rozdwojenie wewnętrzne nie tylko ogólnie ją osłabia, ale wzmaga wyobcowanie, wprowadzając element zamętu wewnętrznego. Osoba taka przestaje już zdawać sobie sprawę, na jakim gruncie stoi i w ogóle „kim" naprawdę jest.

Proces wyalienowania od siebie samej dlatego ma tak zasadnicze znaczenie, że wzmaga deformację osobowości. Sprawa ta przedstawia się nam w jaśniejszym świetle, gdy wyobrazimy sobie, co by było, gdyby pozostałe procesy rozwinęły się bez wyobcowania z żywego centrum własnej osobowości. W takim wypadku dana osoba popadłaby w konflikty, ale nie byłaby przez nie miotana w różnych kierunkach. Jej pewność siebie (już sam ten termin zakłada, że istnieje owo „ja", w którym owa pewność ma znaleźć siedlisko) będzie zachwiana, ale nie unicestwiona. Jej zaś stosunek do drugich osób będzie zaburzony, ale nie będzie zerwaniem wszelkich z nimi więzi. Dlatego też jednostka wyobcowana od siebie samej potrzebuje przede wszystkim czegoś (absurdem byłoby to nazwać substytutem swego „ja", ponieważ nic takiego nie istnieje), czego będzie się mogła uchwycić. Potrzebuje poczucia własnej tożsamości. Będzie wówczas mogła być kimś znaczącym dla samej siebie i pomimo słabości wewnętrznej uzyska poczucie siły i znaczenia.

Jeżeli wewnętrzne układy jednostki nie ulegną zmianie dzięki jakimś pomyślnym życiowym okolicznościom, co sprawiłoby, że wymienione powyżej potrzeby stałyby się nieaktualne, pozostanie tylko jeden sposób ich zaspokojenia. Stopniowo, bez udziału świadomości, zaczyna działać wyobraźnia, tworząc w umyśle jednostki wyidealizowany obraz siebie samej. W procesie tym jednostka wyposaża siebie w nieograniczone moce i wybitne uzdolnienia. Staje się istotą bohaterską, geniuszem, najwspanialszym dawcą miłości, osobą świętą, bogiem.

Idealizacja samego siebie zawsze pociąga za sobą samogloryfikację, dając jednostce bardzo jej potrzebne poczucie własnego znaczenia i wyższości nad innymi. To nadanie wielkiego formatu własnym wartościom nie dokonuje się na ślepo, w sprzeczności z rzeczywiście posiadanymi. Taka osoba buduje swój wyidealizowany obraz z zasobów indywidualnych doświadczeń, dawniej przeżytych fantazji, specyficznych potrzeb, jak również swych rzeczywistych uzdolnień. Tylko dzięki temu, że ów obraz zbudowany jest z elementów własnej osobowości, może dawać poczucie własnej tożsamości i jednorodności. Jednostka idealizuje to „rozwiązanie" swego podstawowego konfliktu: uległość staje się dobrocią; miłość — świętością; agresywność — siłą, przewodzeniem, bohaterstwem, wszechmocą; rezerwa — przejawem rozsądku, samowystarczalnością, niezależnością. To, co w obranym przez jednostkę rozwiązaniu mogłoby wydać się jakąś słabą stroną czy skazą, bywa zacierane i podlega retuszom.

Jednostka taka może uporać się z konfliktem podstawowym w trojaki sposób. Po pierwsze, pewne jej cechy postępowania ulegają gloryfikacji. Bywa, na przykład, że dopiero w toku procesu analitycznego wyjdzie na jaw, iż osoba agresywna, która okazywanie komuś miłości uważa za niedopuszczalną łagodność, w swym wyidealizowanym obrazie siebie samej jest nie tylko rycerzem w lśniącej zbroi, ale osobą o wielkim i czułym sercu.

Po drugie, te nawzajem sprzeczne postawy, prócz tego, że są gloryfikowane, istnieją w jej umyśle w tak silnej izolacji jedna od drugiej, iż przestają przedstawiać konfliktowy problem. Pewien pacjent widział siebie jako dobroczyńcę ludzkości, człowieka mądrego, który osiągnął płynącą z niezależności pogodę ducha, a zarazem kogoś, kto może bez skrupułów zabijać swych wrogów. Te aspekty osobowości, z których zdawał sobie w pełni sprawę, nie były sprzeczne i nie tworzyły konfliktów. Taki właśnie sposób usuwania konfliktów przez separację poszczególnych postaw przedstawił Stevenson w powieści *Doktor Jekyll i pan Hyde.*

Po trzecie wreszcie, owe sprzeczne z sobą postawy mogą w wyobraźni jednostki zyskać rangę pozytywnych cech lub osiągnięć, tak iż poczynają istnieć jako harmonijne elementy bogatej osobowości. W innej mojej pracy[3] przytoczyłam przykład jednostki wybitnie uzdolnionej, która swe tendencje do uległości przekształciła w uprawianie chrześcijańskich cnót, swe dążności agresywne obróciła w wyjątkowy dar politycznego przewodnictwa, skłonność zaś do rezerwy uformowała w refleksyjność filozofa. W taki to sposób trzy postawy, składające się na podstawowy konflikt, uległy gloryfikacji i zostały ze sobą pogodzone. Człowiek ów stał się we własnym mniemaniu współczesnym odpowiednikiem człowieka uniwersalnego epoki renesansu.

W wyniku takiego procesu jednostka może dojść do identyfikowania się z wyidealizowanym, zintegrowanym obrazem samej siebie. Obraz przestaje być potajemnie hołubioną wizją, w toku płynnej ewolucji jednostka po prostu staje się tym obrazem: wyidealizowany obraz jest tożsamy z wyidealizowanym własnym „ja", które staje się dlań bardziej realne od „ja" prawdziwego. I nie dlatego głównie, że jest bardziej pociągające, ale dlatego, że odpowiada palącym potrzebom jednostki. To przesunięcie środka ciężkości jest procesem całkowicie wewnętrznym, żadne zmiany dostępne obserwacji nie ujawniają go. Przemiana dotyczy samego jądra osobowości, dotyczy odczuwania samej siebie. Jest to interesujący proces, wyłącznie ludzki. Nie mogłoby wszak przyjść do głowy cocker-spanielowi, że „w istocie" jest seterem irlandzkim. Przesunięcie takie może dokonać się u kogoś jedynie wówczas, gdy jego „ja" prawdziwe zostało uprzednio zamącone. Jakkolwiek jedynym zdrowym posunięciem w tej fazie — i w ogóle w każdej fazie — byłby powrót do swego „ja" prawdziwego, to jednostka mimo to oddala się odeń definitywnie na rzecz wyidealizowanego obrazu siebie samej. Obraz ów zaczyna oznaczać to, czym jednostka „naprawdę" jest lub potencjalnie mogłaby być, lub też być

powinna. Staje się perspektywą, z której patrzy na samą siebie, miarą, którą siebie mierzy.

Samoidealizacja — w jej różnorodnych aspektach — jest fenomenem, który proponowałabym nazwać neurotycznym całościowym rozwiązaniem, to znaczy rozwiązaniem nie tylko poszczególnego konfliktu, ale takim, które w istotny sposób zapewnia zaspokojenie wewnętrznych potrzeb zrodzonych w jednostce w danym okresie. Co więcej, gwarantuje nie tylko uwolnienie się od bolesnych i nieznośnych uczuć (od uczucia zagubienia, od niepokoju, od poczucia mniejszej wartości i od wewnętrznego rozdwojenia), ale na dodatek oznacza w cudowny sposób osiągnięte poczucie spełnienia, obejmujące ją samą i jej życie. Nic zatem dziwnego, że przekonanie o znalezieniu takiego rozwiązania sprawia, iż jednostka trzyma się go kurczowo, jak tonący brzytwy. Nic też dziwnego, że rozwiązanie to staje się — zastosujemy tu zacny termin psychiatryczny — kompulsywne[4]. Regularne występowanie samoidealizacji w przypadkach nerwic jest wynikiem regularnego występowania kompulsywnych potrzeb, które rozwijają się w środowisku sprzyjającym powstawaniu nerwic.

Zjawisko samoidealizacji możemy ujmować z dwóch punktów widzenia: jest ona logicznym rezultatem wczesnej fazy rozwoju, ale jest również początkiem nowej fazy. Z natury rzeczy musi wywierać głęboko sięgający wpływ na dalszy rozwój, ponieważ jedynym konsekwentnym krokiem jest odejście od swego „ja" prawdziwego. Główny powód rewolucyjnego wręcz efektu samoidealizacji leży w innym aspekcie owego kroku: całkowite zasoby energii skierowane na realizację własnego „ja" zostają wykorzystane do urzeczywistnienia „ja" idealnego. Przesunięcie to oznacza ni mniej, ni więcej, tylko zmianę biegu całego życia i rozwoju jednostki.

W toku dalszej lektury będziemy mieli sposobność przekonania się, w jaki sposób owo przesunięcie kierunku wy-

datkowania energii wpływa na całokształt osobowości jednostki. Jednym z bardziej bezpośrednich efektów jest dążenie, aby samoidealizacja nie pozostała wyłącznie w domenie procesów wewnętrznych, i stąd zabiegi o włączenie jej „na siłę" w rzeczywisty nurt życia. Jednostka pragnie lub raczej coś ją popycha — do autoekspresji. A to znowu oznacza, że szuka ekspresji dla swego wyidealizowanego „ja", aby je sprawdzić i potwierdzić w działaniu. Owo nowe „ja" przenika w sferę jej aspiracji, celów, układania sobie życia i stosunku do innych osób. Dlatego też samoidealizacja nieuchronnie rozwija się w zespół dążeń o szerokim zakresie, co proponuję nazwać terminem dostosowanym do ich natury i rozmiaru — pogoń za wielkością. Samoidealizacja jest jej jądrem. Pozostałe elementy (występują zazwyczaj wszystkie, choć w poszczególnych wypadkach z niejednakową siłą i nie z tym samym stopniem świadomości) są następujące: potrzeba perfekcji, neurotyczna ambicja i potrzeba mściwego triumfowania.

Wśród dążności skierowanych na urzeczywistnienie swego wyidealizowanego „ja" potrzeba osiągania perfekcji przybiera formę najostrzejszą. Dążenie to jest niczym innym, jak kształtowaniem całej osobowości według idealnego modelu. Jak Pigmalion w dramacie Bernarda Shawa, neurotyk usiłuje nie tylko dokonać retuszu swej osobowości, ale pragnie całkowicie ją przekształcić w twór doskonały, według swoistej recepty swego wyidealizowanego obrazu. Neurotyk zmierza do osiągnięcia tego celu za pomocą skomplikowanego systemu nakazów i zakazów. Ponieważ proces ten jest sprawą kluczową, a zarazem zjawiskiem ogromnie złożonym, poświęcimy jego analizie osobny rozdział[5].

Najbardziej rzucającym się w oczy i najbardziej uzewnętrznionym elementem pogoni za wielkością jest neurotyczna ambicja, dążenie do osiągania widomych sukcesów. To dążenie do doskonałości w jakiejś konkretnej sytuacji ma tendencję do rozszerzania się na usiłowanie osiągania perfekcji wszechstronnej. Jednakże obejmuje

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA * WE WŁOCŁAWKU

przede wszystkim takie obiekty działania, w których dana jednostka ma w określonym momencie największe szanse uzyskania perfekcji. Stąd przedmiot ambicji może się u neurotyka kilkakrotnie zmieniać w ciągu jego życia. W szkole może on odczuwać jako upokorzenie fakt, że nie uzyskuje najlepszych stopni. Bywa później, że odczuwa konieczność szczycenia się największą liczbą randek z najbardziej atrakcyjnymi dziewczynami. Jeszcze później zaś może go opanować obsesja zdobycia największej ilości pieniędzy lub osiągnięcia wybitnej roli w życiu politycznym. Tego rodzaju zmiany łatwo prowadzą do pewnych rozczarowań. Człowiek, który w jednym okresie życia pragnął z fanatyczną determinacją zostać czempionem sportowym lub bohaterem na wojnie, w innym okresie będzie równie silnie dążył do zostania świętym. Może mu się wówczas wydawać, że „utracił" swoją ambicję. Bywa też, że w takiej sytuacji stwierdzi, iż laury sportowe lub wojenne nie były w istocie jego „prawdziwymi" pragnieniami. Nie potrafi on zdać sobie sprawy, że nadal płynie pod flagą ambicji, a tylko wziął inny kurs. Należy, rzecz jasna, poddać szczegółowej analizie przyczynę owej zmiany kursu w danym momencie życia. Świadomie kładę nacisk na te zmiany, żeby wskazać na fakt, że ludzi ogarniętych chorobliwą ambicją niewiele obchodzi przedmiot własnego działania. Liczy się tylko osiągnięcie optymalnych wyników. Bez zrozumienia braku tego powiązania wielu takich zmian nie sposób byłoby pojąć.

Określona dziedzina działalności objęta żądzą tej swoistej ambicji nie jest interesująca z punktu widzenia niniejszych rozważań. Charakterystyczne aspekty stanu neurotyka pozostają te same zarówno wtedy, gdy chodzi mu o zdobycie pozycji przywódcy w grupie społecznej, jak i wówczas, kiedy pragnie być najinteligentniejszym, najdowcipniejszym rozmówcą, cieszyć się sławą najlepszego muzyka lub badacza-odkrywcy, grać główną rolę w „towarzystwie", zostać autorem najlepszej książki czy wreszcie mieć opinię osoby najlepiej się ubierającej. Sytuacja jednakże zmienia się pod wieloma względami zależnie od

charakteru upragnionego sukcesu. Ogólnie mówiąc, dążenia jednostki mogą leżeć w kategoriach władzy (władzy w dosłownym znaczeniu tego słowa, ukrytej władzy szarej eminencji, wpływów politycznej gry) bądź raczej w kategoriach prestiżu i znaczenia (reputacji, poklasku, popularności, podziwu, przedmiotu specjalnych względów).

Owe ambicjonalne dążenia są stosunkowo najbardziej realistyczne spośród tendencji o charakterze ekspansywnym. Jest to opinia prawdziwa w tym choćby sensie, że jednostki nimi owładnięte czynią rzeczywiste wysiłki w celu osiągnięcia doskonałości. Dążenia te wydają się bardziej realistyczne również dlatego, że ludzie je przejawiający mogą — ze sprzyjającym szczęściem — rzeczywiście osiągnąć pożądany blask sławy, zaszczyty, wpływy. Z drugiej jednak strony, kiedy istotnie osiągną pomnożenie majątku, znaczenie, sławę — zaczynają często odczuwać jałowość swych usiłowań. Nie uzyskują głębszego spokoju ducha, silniejszego poczucia bezpieczeństwa ani większej radości życia. Wewnętrzne cierpienie, które chcieli uleczyć, goniąc za widmem sławy i chwały, pozostało równie dotkliwe, jak było. Ponieważ tego rodzaju rezultaty nie są bynajmniej sporadycznymi przypadkami, zdarzającymi się raz tej, raz innej jednostce, ale następują z nieuchronną prawidłowością, można śmiało zawyrokować, iż w ogóle gonitwa za sukcesem jest z natury swojej przedsięwzięciem pozbawionym poczucia realizmu.

Żyjemy w kulturze nacechowanej zmysłem współzawodnictwa, dlatego też moje uwagi mogą się wydać dziwaczne i nieżyciowe. Tak głęboko jest w nas zakorzenione dążenie do wyprzedzania innego człowieka, do tego, żeby być od niego lepszym, iż odczuwamy te tendencje jako „naturalne". Lecz fakt, że kompulsywne dążenia do sukcesów mogą się rozwijać tylko w kulturze rywalizacji, w której kwitnie współzawodnictwo, nie pozbawia tych dążeń charakteru neurotycznego. Nawet w naszej nasiąkniętej rywalizacją kulturze jest wiele osób, które cenią inne wartości — jak, na przykład, rozwój pełni człowieczeństwa.

Trzecim i bardziej od pozostałych destruktywnym elementem pogoni za wielkością jest dążenie do triumfowania w aktach zemsty. Może ono być ściśle powiązane z dążeniem do osiągnięcia konkretnych sukcesów, ale nawet w tym wypadku głównym celem przyświecającym tym tendencjom jest narażenie innych na wstyd lub pokonanie ich poprzez własny sukces. Może też chodzić o zdobycie znaczenia przez uzyskanie eksponowanego stanowiska po to, by zadawać pewnym osobom cierpienie i to zwłaszcza cierpienie o charakterze upokarzającym. Z drugiej znów strony, dążenie do perfekcji może przebiegać jedynie w sferze fantazji, potrzeba zaś mściwego triumfowania przejawia się wówczas głównie w niczym nie powstrzymanych, na ogół nieświadomych impulsach do frustrowania innych, do podstępnego wyprowadzania w pole, do degradowania. Nazywam to dążenie „mściwym", ponieważ jego motywacja rodzi się z impulsywnych pragnień pomszczenia własnych upokorzeń doznanych w dzieciństwie, pragnień ulegających wzmocnieniu w toku procesu neurotycznego. Jak się wydaje, owo spotęgowanie tych tendencji sprawia, że potrzeba mściwych triumfów zaczyna ostatecznie występować jako stały składnik pogoni za wielkością. Zarówno intensywność tej potrzeby, jak i stopień jej uświadomienia są w różnych przypadkach różne. Większość osób albo w ogóle nie zdaje sobie z niej sprawy, albo dostrzega ją u siebie jedynie przelotnie. A jednak zdarza się, że dążenie owo jest zupełnie jawne i staje się niemal nie skrywaną sprężyną postępowania. Pośród postaci historycznych naszych czasów Hitler stanowi przykład człowieka, który sam doznał upokarzających doświadczeń i poświęcił całe swe życie fanatycznemu pragnieniu triumfowania nad ludzkimi masami. W tym przypadku łatwo dostrzec wytworzone błędne koła, sprawiające, że jego potrzeba wciąż się wzmagała. Sprężyną jednego z takich błędnych kół był fakt, że nie potrafił on myśleć w innych kategoriach, jak tylko triumfu i klęski, dlatego też strach przed przegraną stwarzał konieczność dalszych zwycięstw. Ponadto, poczucie własnej

wielkości, wzrastające z każdym nowym zwycięstwem, sprawiało, że coraz bardziej stawało się dla niego nie do zniesienia, by ktokolwiek, ba, nawet jakikolwiek naród, nie uznawał jego wielkości.

Znamy wiele podobnych przypadków, choć może na mniejszą skalę. Wspomnę tu tylko przykład ze współczesnej literatury, książkę G. Simenona pt. *Człowiek, który przyglądał się przejeżdżającemu pociągowi*. Jest to opowieść o obowiązkowym urzędniku, uległym w domu i w pracy, zdawałoby się, nigdy nie myślącym o niczym innym, jak tylko o wypełnianiu obowiązków. Kiedy jednak wykrywa oszukańcze machinacje swego szefa, co doprowadza w rezultacie do bankructwa firmy, cały gmach jego wartości wali się. Sztuczny podział na istoty wyższe, które na wszystko mogą sobie pozwolić, i na niższe, takie jak on sam, którym dozwolona jest tylko wąska ścieżka nienagannego postępowania — kruszy się. Nachodzi go olśnienie, że on także mógłby być „wielki" i „wolny". Mógłby mieć kochankę, ot, choćby nawet czarującą kochankę samego szefa. Zadufanie urasta w nim do takich granic, że kiedy istotnie usiłuje zdobyć dziewczynę, a ona mu odmawia — dusi ją. Poszukiwany przez policję, miewa od czasu do czasu chwile strachu, ale głównym motorem jego działania jest chęć spowodowania porażki policji i zatriumfowania nad nią. Nawet usiłowanie samobójstwa wypływa z tej właśnie motywacji.

O wiele jednak częściej dążenie do triumfalnej zemsty jest dążeniem ukrytym. Ze względu na swój jawnie destruktywny charakter jest ono najgłębiej ukrytym elementem pogoni za wielkością. Przeważnie jedynym jego widomym przejawem jest szaleńcza ambicja. Wyłącznie w procesie analitycznym udaje nam się stwierdzić, że sprężyną poruszającą ambicję jest potrzeba pokonywania i upokarzania innych przez wznoszenie się ponad nich. Mniej szkodliwa forma potrzeby wywyższenia może niejako okrywać niewolącą żądzę bardziej drapieżnej destrukcji. Pozwala to jednostce dążyć do zaspokojenia swojej potrzeby, z zachowaniem poczucia postępowania zgodnego z etyką.

Wyróżnienie swoistych aspektów tendencji składających się u danej jednostki na dążenie do wielkości jest niewątpliwie rzeczą ważną, bowiem przedmiotem analizy jest zawsze specyficzna konstelacja tendencji. Nie można jednak zrozumieć ani natury, ani działania tych tendencji, jeżeli nie potraktujemy ich jako składników koherentnego zespołu cech. Alfred Adler był pierwszym psychoanalitykiem, który dostrzegł w tej postawie wielostronne, całościowe zjawisko, wskazując na jego kluczowe znaczenie w nerwicy[6].

Istnieją liczne, rzetelne dowody, że pogoń za wielkością jest wszechobejmującym, spójnym i swoistym kompleksem. Po pierwsze, każda z powyżej opisanych tendencji stale współwystępuje u danej jednostki. Oczywiście ten czy inny element może mieć charakter w takim stopniu dominujący, że w rezultacie — uogólniając — mówimy na przykład o człowieku ambitnym lub o fantaście. Nie oznacza to jednak, że dominacja jednego elementu implikuje nieobecność pozostałych. Osoba ambitna będzie również hodowała wygórowane pojęcie o sobie: fantasta także zapragnie realnej supremacji, nawet jeżeli ten ostatni czynnik ujawni tylko w reakcjach urażonej dumy na sukcesy innych osób[7]. Co więcej, poszczególne dążenia są tak ściśle ze sobą powiązane, że to, które dominuje, może się zmieniać kilkakrotnie w ciągu życia jednostki. Od fascynujących marzeń na jawie może się ona zwrócić ku pełnieniu roli wzorowego ojca i pracodawcy, by następnie przerzucić się na kreowanie najwspanialszego kochanka wszech czasów.

Wreszcie, dążenia te mają dwie wspólne cechy, dające się w zrozumiały sposób wyprowadzić z ich genezy i funkcji, jaką spełniają: mają charakter kompulsji i imaginacji. O obu tych cechach już wspomniałam, ale pożądany byłby pełniejszy i bardziej wyrazisty wgląd w ich znaczenie.

Kompulsywność ich wypływa z faktu, że samoidealizacja (a przecież pogoń za wielkością rozwija się w całości jako jej konsekwencja) jest rozwiązaniem konfliktów

par excellence neurotycznym. Określając pewne dążenia jako kompulsywne, mamy na myśli, że jest przeciwieństwem spontanicznych pragnień i tendencji. Te ostatnie stanowią ekspresję „ja" prawdziwego, podczas gdy pierwsze uwarunkowane są wewnętrzną koniecznością ustanowioną przez neurotyczną strukturę psychiki. Jednostka musi im być posłuszna bez względu na swoje prawdziwe uczucia, pragnienia i zainteresowania, aby się nie narazić na niepokój, nie czuć się rozdarta przez konflikty, aby nie zostać opanowana przez poczucie winy, nie czuć się odtrącona przez innych itd. Innymi słowy, różnica między dążeniem kompulsywnym a spontanicznym jest różnicą między powiedzeniem „ja chcę", a stwierdzeniem „ja muszę po to, by uniknąć takiego a takiego niebezpieczeństwa". Jakkolwiek jednostka może świadomie odczuwać, że przedmiot jej ambicji i uznawane standardy doskonałości są tym, co istotnie chce osiągnąć, jednak w rzeczywistości jest do tego zniewolona. Potrzeba wielkości trzyma ją w swych szponach. Ponieważ ona sama nie zdaje sobie sprawy z różnicy między tym, że czegoś pragnie, a tym, że ją coś do tego skłania, musimy ustalić kryteria pozwalające na rozróżnienie tych dwóch zjawisk. Najbardziej rozstrzygający jest tu fakt, że jednostka pod wpływem wewnętrznego nakazu kroczy ku wielkości, nie zważając na własne dobro i interes. (Przypominam sobie, na przykład, dziesięcioletnią ambitną dziewczynkę, która wolała raczej stracić wzrok, niż zrezygnować z pozycji prymuski w klasie.) Można by poważnie się zastanowić, czy nie więcej ludzi poświęca życie — dosłownie i w przenośni — na ołtarzu chwały niż dla jakichkolwiek innych celów. John Gabriel Borkman[8] umarł, gdy zwątpił w słuszność swej wielkiej misji i w realność jej urzeczywistnienia. Tkwi tu prawdziwie tragiczny aspekt omawianego zjawiska. Jeżeli bowiem poświęcamy się dla sprawy, którą zarówno my sami, jak większość zdrowo myślących osób uważa za cenną ze względu na jej wartość społeczną — jest to z pewnością rzecz tragiczna, ale przecież ma sens. Jeżeli jednak marnujemy nasze życie, oddając się w niewolę mirażom sławy, a czynimy to z powodów, których sobie nie uświadamiamy, oznacza to niczym nie kompensowane, tragiczne trwonienie życia.

Innym kryterium wskazującym na to, że pogoń za wielkością ma naturę kompulsji, jest bezwzględne nieliczenie się z realnymi możliwościami — co jest charakterystyczne dla każdego dążenia kompulsywnego. Ponieważ jednostka nie kieruje się realnym zainteresowaniem treścią swych poczynań, musi być w centrum uwagi, musi być kimś najbardziej atrakcyjnym, najinteligentniejszym, najbardziej oryginalnym, bez względu na to, czy sytuacja tego wymaga i czy cechy i zdolności tej jednostki mogą sprostać tej najwyższej randze. Musi ona wyjść zwycięsko z każdej dyskusji bez względu na to, po której stronie leży prawda. Jej postawa w tej sprawie jest zupełnie odwrotna do stanowiska, jakie zajmował Sokrates, kiedy mówił: „Teraz przecież nie o to właśnie nam idzie w naszym sporze, żeby na wierzchu zostało to, co ja zakładam, czy też to, co ty: obaj powinniśmy wspólnie walczyć o to, co najbliższe prawdy"[9]. Kompulsywny charakter potrzeby osiągania supremacji, obojętnie w jakiej dziedzinie, sprawia, że jednostka nie dba o prawdę, i to zarówno o prawdę tyczącą jej własnej osoby, jak innych osób czy faktów.

Ponadto, pogoń za wielkością, jak każde dążenie kompulsywne, cechuje wieczne nienasycenie. Dążenie to nie może ustąpić dopóty, dopóki jednostką powodują jej samej nie znane siły. Od czasu do czasu rozpiera ją duma, gdy jakiś jej czyn spotka się z uznaniem, gdy odniesie zwycięstwo, gdy wyczuje w otoczeniu aprobatę lub podziw — ale uczucie to nie trwa długo. Takie czy inne osiągnięcie rzadko odczuwa ona wyłącznie jako sukces, a nawet wówczas wkrótce potem dołącza się zwątpienie albo i lęk. Tak czy inaczej, pogoń prowadzona bez wytchnienia za jeszcze większym prestiżem, za zdobyciem jeszcze większych pieniędzy, jeszcze większej liczby kobiet, zwycięstw i osiągnięć — trwa, nie dając ani satysfakcji, ani wytchnienia.

Na koniec, kompulsywny charakter dążeń przejawia się w reakcjach na niepowodzenie. Im większa su-

biektywna waga tych dążeń, im mocniejsza potrzeba osiągnięcia celu — tym ostrzejsza reakcja na frustrację. Wymieniony wyżej objaw stanowi jeden ze sposobów mierzenia siły owych dążeń. Mimo że nie zawsze jest to widoczne, pogoń za wielkością jest najpotężniejszym z neurotycznych dążeń. Zdarza się, iż urasta ono do demonicznej obsesji, na podobieństwo potwora pożerającego istotę, którą sam kreował. Stąd też reakcje na frustrację muszą być niezwykle ostre. Zapowiedzią ich jest paniczny strach przed klęską i hańbą, co dla wielu ludzi mieści się w pojęciu niepowodzenia. Reagowanie na to, co odczuwa się jako niepowodzenie, paniką, depresją, rozpaczą, wściekłością na siebie i innych, zdarza się bardzo często i stanowi zjawisko całkowicie niewspółmierne w stosunku do obiektywnego znaczenia konkretnej sytuacji. Fobia przed upadkiem z wysoka jest nierzadkim przejawem strachu przed strąceniem z piedestału urojonej wielkości. Zanalizujmy sen pewnego pacjenta, cierpiącego na lęk wysokości, agorafobię. W czasie, kiedy zaczął wątpić w ugruntowane dotąd mniemanie o swej niepodważalnej wyższości, przyśnił mu się sen. Ów człowiek śnił, że znajduje się na szczycie góry, lecz groził mu upadek w przepaść, więc rozpaczliwie przywierał do krawędzi wierzchołka. „Nie mogę już wznieść się ani o krok wyżej — powiedział — nie pozostaje mi więc w życiu nic innego, jak trzymać się pozycji osiągniętej". Odnosił on świadomie te słowa do swej społecznej pozycji, ale w najgłębszym sensie owo „nie mogę już wznieść się ani o krok wyżej" było świadectwem jego złudnego mniemania o sobie samym. Istotnie, nie mógł stać się kimś jeszcze wyżej stojącym od tego, kim już w swym najgłębszym przekonaniu był: osobistością o boskiej wszechmocy i o wszechświatowym znaczeniu!

Drugą cechą charakteryzującą wszelkie aspekty pogoni za wielkością jest wybitna i specyficzna rola wyobraźni, która jest ważnym narzędziem w procesie samoidealizacji. Stanowi ona czynnik tak dalece istotny, że całość procesu pogoni za wielkością nasycona jest elementami fantazji.

Bez znaczenia pozostaje fakt, że dana osoba szczyci się swym poczuciem realizmu, że jej droga do sukcesu, do triumfów, do perfekcji zbudowana jest na realnym gruncie. Imaginacja towarzyszy każdemu jej krokowi, sprawiając, że urojenia traktuje jak rzeczy realne. Jest po prostu rzeczą niemożliwą ujmować siebie w kategoriach braku realizmu, zachowując jednocześnie postawę w pełni realistyczną wobec świata. Kiedy wędrujący przez pustynię dostrzega miraż wywołany jego własnym wyczerpaniem i pragnieniem, czyni realne wysiłki dotarcia do niego. Ale ów miraż — wielkość — nie może położyć kresu jego udręce, sam jest bowiem produktem imaginacji.

W rzeczywistości żadne funkcje psychiczne u osób zdrowych nie są wolne od elementu wyobraźni. Dzięki naszej wyobraźni potrafimy odczuwać zmartwienia i radości bliskiej nam osoby. To imaginacja ukazuje nam perspektywy, na których budujemy nasze pragnienia, nadzieje, obawy, mniemania i projekty. Wyobraźnia może być produktywna i nieproduktywna: może nas przybliżać do prawdy o nas samych — jak to często czyni w marzeniach i snach — ale może nas od tej prawdy odwieść. Ona to sprawia, że nasze doświadczenia i przeżycia są bogate lub ubogie. Te właśnie różnice oddzielają z grubsza wyobraźnię zdrową od neurotycznej.

Zastanawiając się nad daleko zakrojonymi projektami, jakie snują neurotycy, ich pełną urojeń samogloryfikacją, ich roszczeniami, skłonni jesteśmy przyjąć, że są oni w stopniu większym niż inni obdarzeni królewskim darem wyobraźni i że z tego to powodu łatwiej niż inni mogą dać się jej zbytnio ponieść. Otóż moje doświadczenia nie potwierdziły tego mniemania. Siła tej cechy waha się w tym samym stopniu wśród neurotyków jak wśród osób zdrowych. Nie znajduję dowodów na to, że neurotyk jako taki miałby odznaczać się bujniejszą od przeciętnego człowieka wyobraźnią.

Niemniej pogląd ten stanowi fałszywy wniosek wyprowadzony z prawidłowych obserwacji. Wyobraźnia istotnie gra w nerwicy wielką rolę, jednakże czynniki za to odpo-

wiedzialne nie mają charakteru konstytutywnego, lecz funkcjonalny. Wyobraźnia działa u neurotyka tak samo jak u człowieka zdrowego, lecz podejmuje dodatkowe funkcje, w których normalnie nie bierze udziału. Zostaje oddana do dyspozycji neurotycznych potrzeb. Zjawisko to jest szczególnie wyraźne w przypadku pogoni za wielkością, zrodzonej, jak wiemy, na podłożu potrzeb o niezmiernej sile. W literaturze psychiatrycznej wyobraźniopochodne zniekształcenia rzeczywistości nazywane są „myśleniem życzeniowym". Termin ten uzyskał dziś pełne prawo obywatelstwa, a jednak jest on nieprawidłowy, jako że zbyt wąski: właściwy termin powinien obejmować nie tylko sferę myślenia, lecz także „pragnieniami" podyktowaną percepcję, wierzenia, a przede wszystkim uczucia. Co więcej, jest to myślenie — lub uczucie — zdeterminowane nie tyle naszymi pragnieniami, ile potrzebami. I właśnie nacisk tych potrzeb udziela wyobraźni owej wytrwałości i mocy, jaką obserwujemy w nerwicy, czyni ją płodną, a zarazem niekonstruktywną.

Rola, jaką wyobraźnia gra w pogoni za wielkością, przejawia się bezpośrednio, jak również w marzeniach na jawie. W przypadku kilkunastolatka marzenia te przybierają prawdziwie heroiczny charakter. Oto przykład chłopca, ucznia college'u, nieśmiałego i zahamowanego, który marzy, by zostać wielkim sportowcem, geniuszem lub Don Juanem. Zdarzają się i starsze wiekiem jednostki, które wciąż oddają się marzeniom o romantycznych przeżyciach — jak pani Bovary, o mistycznie pojmowanej doskonałości, o pełnej boskich tajemnic świętości. Niekiedy marzenia te przybierają formę wyimaginowanych rozmów z innymi osobami, rozmów wywierających na nich wielkie wrażenie lub wywołujących w nich uczucie wstydu. Bywają też marzenia o bardziej skomplikowanej strukturze, których treścią jest cierpienie, degradujące w formie lub szlachetne, pod wpływem czyjegoś okrucieństwa lub aktów świadomego poniżania. Marzenia na jawie często również nie przybierają formy kunsztownie obmyślonych historii, lecz stanowią raczej fantastyczny akompaniament codziennego życia. Bywa, że kobiecie, w chwili gdy zajmuje się swymi dziećmi, wydaje się, że jest idealnym uosobieniem macierzyńskiej czułości; gdy gra na fortepianie — czuje się natchnionym wirtuozem; czesząc włosy, wyobraża sobie, że jest istotą o fascynującej urodzie, przygotowującą się do filmowego debiutu. W niektórych przypadkach marzenia na jawie świadczą dobitnie o tym, że dana osoba stale żyje w dwu odrębnych światach. Zdarzają się jednak jednostki, które — choć powodowane równie silnym dążeniem do wielkości — snują marzenia tak rzadko i w tak skromnym wymiarze, iż mogą stwierdzić z całą uczciwością, że fantazja nie ma w ich życiu udziału. Oczywiście, mylą się. Jeżeli nawet dręczy je ciągła obawa, że może je spotkać coś złego, to właśnie ich wyobraźnia jest odpowiedzialna za wymyślanie tych ciągłych niepomyślnych sytuacji.

Jednakże występujące u jednostki marzenia na jawie, choć przekazują nam o niej wiele doniosłych informacji, nie należą do najbardziej szkodliwych przejawów działania wyobraźni. Jednostka bowiem zdaje sobie zazwyczaj sprawę z faktu oddawania się marzeniom, z tego, że wyobraża sobie rzeczy, które w rzeczywistości nie wydarzyły się lub że ich realizacja w formie, w jakiej je sobie uroiła, jest mało prawdopodobna. W każdym razie nie tak znowu trudno doprowadzić do sytuacji, w której neurotyk uświadamia sobie, iż oddaje się rojeniom wymykającym się kategoriom rzeczywistości. Do groźniejszej domeny wyobraźni należą misterne, wszechobecne zniekształcenia rzeczywistości, których fabrykowania jednostka nie jest świadoma. Wyidealizowane „ja" nie może być w pełni ukształtowane za pomocą jednorazowego aktu kreacyjnego: raz stworzone, wymaga nieustających zabiegów. Po to, by się ten proces ostatecznie dokonał, neurotyk musi się bez przerwy trudzić fałszowaniem rzeczywistości. Musi ze swoich potrzeb uczynić cnoty, sprawić, że jego aspiracje staną się całkowicie uzasadnione. Jeżeli pragnie być kimś uczciwym i rozważnym, to musi nim — we własnym mniemaniu — naprawdę się stać. Pewne pomysły

ewentualnego tematu rozprawy naukowej uczynią z niego natychmiast wielkiego badacza. Jego potencjalne możliwości ewoluują w konkretne osiągnięcia. Właściwe osądzanie tego, co „moralne", napawa go przekonaniem, że jest osobą o wysokim poziomie etycznym, a niekiedy nawet — najwyższym wcieleniem cnót moralnych. W takich sytuacjach oczywiste jest, że wyobraźnia musi pracować ponad normę, aby rozpraszać i oddalać niepokojące dowody na rzecz faktów przeciwnych[10].

Pod wpływem działania wyobraźni neurotyk zmienia swoje opinie. Jeżeli odczuwa potrzebę, aby kogoś oceniać jako wspaniałego człowieka, a o kimś innym mniemać, że jest nikczemny, to jego wyobraźnia w mig czyni z tej pierwszej osoby wcielenie dobroci, a z drugiej — niebezpiecznego drania. Wyobraźnia odmienia również jego uczucia. Jeżeli neurotyk odczuwa potrzebę, aby być kimś, kogo nie sposób urazić, wyobraźnia — jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki — okazuje dostateczną moc niedopuszczenia do odczucia przykrości. Gdy zaś czuje potrzebę przeżywania głębokich uczuć — ufności, sympatii, miłości i męki cierpienia — to wszystkie tego rodzaju doznania ulegną wybitnemu pogłębieniu.

Obserwacje nad zniekształceniami wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości, dokonywanymi przez wyobraźnię, gdy pozostaje ona na usługach pogoni za wielkością — stawiają nas przed niełatwym pytaniem o to, jaki jest pułap wzlotów wyobraźni u neurotyka? Nie traci on przecież kompletnie poczucia rzeczywistości. Gdzie zatem leży granica oddzielająca sferę wyobraźni neurotyka i psychotyka? Jeżeli rzeczywiście istnieje taka granica, niewątpliwie jest ona płynna. Możemy jedynie stwierdzić, że psychotyk skłonny jest ujmować własne potrzeby psychiczne jako jedyną niemal rzeczywistość, która się liczy, gdy tymczasem neurotyk, z tych czy innych powodów, zachowuje pewne zainteresowanie zewnętrznym światem i swoim w nim miejscem, toteż posiada jaką taką w nim orientację[11]. Niemniej, chociaż może on do tego stopnia „stąpać po ziemi", aby funkcjonować w sposób nie zdradzający wyraźnych de-

wiacji, nie ma takich wyżyn, na które jego wyobraźnia nie potrafiłaby się wznieść. Najbardziej uderzającą cechą pogoni za wielkością jest to, że operuje ona w kategoriach fantastyki i nieograniczonych możliwości.

Wszelkiego rodzaju dążenia do gloryfikacji samego siebie odznaczają się wspólnym rysem sięgania po większą wiedzę, cnotę lub władzę, niż to bywa udziałem ludzkich istot. Są to dążenia do wartości absolutnych, nieograniczonych, nieskończonych. To, co byłoby poniżej absolutnej odwagi, mistrzostwa czy świętości, nie może pociągać neurotyka powodowanego obsesją pogoni za wielkością. Jest on tedy przeciwieństwem człowieka prawdziwie religijnego, dla którego tylko Bóg dysponuje nieograniczonymi możliwościami. Wersja neurotyka zaś brzmi: dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych. Jego siła woli osiąga rozmiary magiczne, jego rozumowanie jest niepodważalne, jego przewidywania — bezbłędne, jego wiedza — całkowicie wszechstronna. Motyw paktu zawieranego z diabłem, przewijający się przez karty tej książki, zaczyna już przybierać widomy kształt. Neurotyk upodabnia się do Fausta, którego nie zadowala posiadana wiedza, pragnie bowiem wiedzieć wszystko.

Ów pęd ku niedoścignionym wyżynom wypływa z niezwykłej siły potrzeb leżących u podstaw pogoni za wielkością. Potrzeby osiągnięcia wartości absolutnych i ostatecznych wydają się tak dalece uzasadnione, że neurotyk lekceważy wszelkie konfrontacje, które zazwyczaj nie dopuszczają do tego, aby wyobraźnia wzięła rozbrat z rzeczywistością. Do prawidłowego funkcjonowania potrzeba człowiekowi zarówno wyobrażenia sobie możliwości oraz nie kończących się perspektyw, jak też świadomości ograniczeń, konieczności, granic tego, co realne. Jeżeli myśli i uczucia człowieka są przede wszystkim skoncentrowane na nieskończoności, na nieogarnionych możliwościach — traci wyczucie konkretu, przestaje pojmować cokolwiek w kategoriach „tu" i „teraz". Wyzbywa się umiejętności życia chwilą bieżącą. Nie jest już zdolny uznać nieunik-

nionych wyznaczników tkwiących w nim samym, podporządkować się temu, co „można by nazwać własnymi granicami". Zatraca zdolność oceny rzeczywistych warunków koniecznych do osiągnięcia czegoś. „Nawet możliwość najmniej ważna wymaga pewnego czasu, aby się urzeczywistnić". Myślenie takiego człowieka może stać się zbyt abstrakcyjne. Zdarza się, że jego wiedza zamienia się w „rodzaj nadludzkiego poznania, zdobywanego kosztem całej energii psychicznej, podobnie jak budowa piramid dokonywała się kosztem ludzkich istnień". Jego uczucia dla innych ludzi mogą się rozpłynąć w „abstrakcyjną, sentymentalną sympatię dla ludzkości". Gdy jednak dzieje się przeciwnie i człowiek nie umie sięgnąć wzrokiem poza ciasny widnokrąg konkretu, elementarnych konieczności i wielkości skończonych, staje się istotą „ciasną, o wąskich horyzontach myślowych". Zatem, harmonijny rozwój człowieka nie jest możliwy w wypadku jednego z tych alternatywnych nastawień, a jedynie wówczas, gdy o b a ze sobą współistnieją. Dostrzeganie granic, zakreślonych przez prawa i warunki konieczne, służy jako czynnik kontroli zapobiegający manowcom szlaków bezkresnych i jałowemu zanurzaniu się w „gąszcz możliwości"[12].

H a m u l c e w y o b r a ź n i w a d l i w i e d z i a ł a j ą u jednostki powodowanej pogonią za wielkością. Nie oznacza to braku umiejętności dostrzegania, że coś jest realnie konieczne i musi być respektowane. Bywa, że dalsze stadium rozwojowe procesu neurotycznego przyjmuje kierunek, który u wielu osób wytwarza skłonność do obawy przed „bujaniem w obłokach wyobraźni", a wraz z tym uważają one za bezpieczniejsze budowanie pewnych barier przeciwko nadmiernym aspiracjom. Mogą wówczas odwracać się od wszystkiego, co wydaje się nierealne, odczuwać niechęć do myślenia o sprawach czysto abstrakcyjnych i przesadnie trzymać się tego, co widoczne, namacalne i konkretne lub bezpośrednio użyteczne. Lecz mimo to, że świadoma postawa w tym zakresie bywa różna, każdy neurotyk w głębi swojej istoty wzbrania się przed uznawaniem ograniczeń w tym, czego się po sobie

spodziewa i w co wierzy, że potrafi osiągnąć. Potrzeba urzeczywistnienia idealnego modelu własnego „ja" jest tak silnym nakazem, że jednostka musi odrzucać konfrontację z tym, co realne, jako nieistotną lub zamykać na nią oczy.

Im bardziej dana osoba daje się ponieść irracjonalnej wyobraźni, tym bardziej skłonna jest do odczuwania strachu przed tym, co realne, ściśle określone, konkretne i nieodwołalne. Nabiera odrazy do czasu jako do czegoś dokładnie wyznaczonego; do pieniędzy — jako do czegoś konkretnego; do śmierci — jako do ostatecznego kresu. Bywa także, iż wzdraga się przed ściśle określonym pragnieniem lub poglądem, toteż unika zarówno konkretnych sformułowań, jak i decyzji. Aby lepiej zilustrować to zjawisko, podam przykład pacjentki, którą urzekało wyobrażanie sobie, że jest błędnym ognikiem tańczącym w promieniu księżyca. Przerażało ją własne odbicie w lustrze i to nie dlatego, że dostrzegała jakieś niedoskonałości swojej urody, ale dlatego, że zmuszało ją to do uświadomienia sobie, iż ma ściśle określone kontury, iż jest istotą namacalną i rzeczywistą, iż jest przytwierdzona do konkretnego, cielesnego kształtu. Czuła się wówczas jak ptak, którego skrzydła przybito do deski. Doznając tych uczuć, miewała impulsywną ochotę roztrzaskania lustra.

Rozwój nerwicy nie zawsze, oczywiście, osiąga tak krańcową postać. Jednakże każdy neurotyk, nawet ten, którego powierzchownie można zakwalifikować jako zdrowego, niechętnie poddaje się konfrontacji z dowodami rzeczowymi, gdy chodzi o jego swoiste rojenia na temat własnej osoby. Nie może być inaczej, skoro konfrontacja z rzeczywistością musi im zadać kłam. Postawy neurotyków wobec reguł rządzących światem zewnętrznym bywają różne, ale są oni zawsze skłonni do nieuznawania tych, które rządzą jego wewnętrzną istotą.

Neurotyk rozporządza niezliczonymi sposobami nieuznawania dowodów rzeczowych, których nie życzy sobie dostrzegać. Zapomina o nich; twierdzi, że się nie liczą, nie mają znaczenia; powiada: to był przypadek, to było wynikiem szczególnych okoliczności, to skutek czyjejś pro-

wokacji, byłem bezsilny wobec głosu mojej „natury". Jak nieuczciwy księgowy, usiłuje za wszelką cenę prowadzić podwójną buchalterię. Różni się jednak od niego tym, że przypisuje sobie jedynie bilans korzystny, nie uznaje zaś istnienia tego drugiego. Nie zdarzyło mi się jeszcze spotkać pacjenta, u którego jawne przeciwstawianie się rzeczywistości nie byłoby mocno ugruntowane. „Przez dwadzieścia lat walczyłem z rzeczywistością, aby ją ostatecznie pokonać" — mówi Harvey. Przytoczyć tu można również klasyczną wypowiedź jednego z pacjentów: „Gdyby nie rzeczywistość, wszystko byłoby ze mną w porządku".

Obecnie należałoby bardziej wyraźnie przedstawić różnicę między neurotycznym dążeniem do wielkości a naturalnymi tendencjami zdrowej jednostki. Na pozór te dwa zjawiska mogą się wydawać tak podobne, że obserwowane różnice sprawiają jedynie wrażenie różnic stopnia nasilenia. Wygląda to tak, jak gdyby neurotyk był po prostu bardziej ambitny, jakby bardziej niż człowiekowi zdrowemu zależało mu na znaczeniu, prestiżu, sukcesie; jak gdyby jego normy moralne były po prostu wyższe czy też bardziej surowe niż przeciętnie przyjmowane; jak gdyby był tylko osobą bardziej zarozumiałą niż inne, mocniej przekonaną o swojej ważności. Któż odważy się przeciągnąć ostrą linię podziału i zawyrokować: „Tutaj kończy się zdrowie psychiczne, a zaczyna nerwica"?

Podobieństwa między zdrowymi dążeniami a przemożnymi tendencjami neurotyków muszą istnieć, gdyż jedne i drugie mają swe wspólne źródło w predyspozycjach ludzkiej natury. Dzięki właściwościom intelektu człowiek ma zdolność do wybiegania myślą w swoją przyszłość. W przeciwieństwie do zwierząt potrafi planować i posługiwać się wyobraźnią. Potrafi w rozmaity sposób stopniowo rozwijać swoje uzdolnienia, na co historia dostarcza wielu przykładów. Ma to zastosowanie również w życiu poszczególnych jednostek. Nie istnieją żadne sztywno zarysowane granice osiągnięć życiowych jednostki, właściwości i uzdolnień, jakie może w sobie rozwinąć, nieograniczone są też jej możliwości twórcze. Biorąc wszystkie te fakty pod uwagę, wydaje się rzeczą nieuniknioną, że wiedza człowieka co do granic własnych możliwości nie jest pewna, stąd też skłonny jest on zawyżać lub zaniżać cele, jakie sobie stawia. Ów istniejący brak pewności w ocenie własnych szans stanowi podłoże, bez którego dążenie do wielkości nie mogłoby się rozwinąć.

Podstawowa różnica między zdrowymi aspiracjami a neurotycznymi dążeniami do wielkości tkwi w tym, co stanowi ich siłę napędową. Aspiracje ludzi zdrowych rodzą się z przyrodzonej człowiekowi tendencji do rozwijania swoich wrodzonych potencji. Pogląd, że dążenie do rozwoju jest człowiekowi wrodzone, stanowił zawsze podstawowe założenie, na którym opiera się nasze stanowisko w teorii i w terapii[13]. Ów pogląd utwierdzał się wraz z gromadzeniem nowych doświadczeń. Zmieniło się jedynie jego sformułowanie, które stało się bardziej precyzyjne. Skłonna jestem określać obecnie to, czemu dałam wyraz na pierwszych kartach tej książki — w następującej formie: twórcze siły „ja" prawdziwego pobudzają jednostkę do samorealizacji.

Pogoń za wielkością natomiast rodzi się z potrzeby aktualizacji wyimaginowanego „ja" idealnego. Jest to różnica zasadnicza, wszystkie bowiem pozostałe z niej wypływają, ponieważ zaś samoidealizacja jako taka jest postawą neurotyczną, a zatem o charakterze kompulsji, wszystkie wyrastające z tej postawy tendencje są również kompulsywne. Pogoń za wielkością nie zna granic, neurotyk bowiem, będąc zmuszony do trwania przy swych urojeniach na temat własnej osoby, nie jest zdolny do zdania sobie sprawy z istniejących ograniczeń. Osiągnięcie wielkości jest celem nadrzędnym, toteż neurotyka przestaje interesować proces uczenia się, długofalowe działania, zdobywanie szczebla po szczeblu. Skłonny jest takie działania lekceważyć. On nie pragnie wspinać się na górę, pragnie być na jej szczycie. W rezultacie traci zrozumienie dla pojęcia ewolucji czy rozwoju, mimo że

potrafi na ten temat mówić. Wreszcie, urzeczywistnienie „ja" idealnego możliwe jest jedynie kosztem prawdy o sobie samym, toteż proces ten wymaga coraz dalszych odkształceń prawdy, w czym wyobraźnia oddaje znakomite usługi. Tak więc, w mniejszym czy większym stopniu, osoba taka traci w toku rozwijającego się procesu neurotycznego zainteresowanie dla prawdy i rozeznanie w tym, co jest prawdą, a co nią nie jest. Wespół z innymi czynnikami wyjaśnia to trudności neurotyka w odróżnianiu, zarówno u innych, jak i u siebie, autentycznych uczuć, mniemań, dążeń od zastępujących je sztucznych odpowiedników nie uświadomionych symulacji psychicznych. Przesuwa się akcent z tego, co w istocie jest, na to, co się tym jedynie wydaje.

Różnica zatem między zdrowymi dążeniami a aspiracjami neurotyka jest różnicą między tym, co spontaniczne, a tym, co kompulsywne; między dostrzeganiem granic realnych możliwości a negowaniem ich istnienia; między skoncentrowaniem się na wizji wspaniałego wyniku końcowego a nastawieniem się na ewolucję; między życiem wśród urojeń a życiem realnym, między fantazją i prawdą. Tak określona różnica nie pokrywa się z tą, która dzieli jednostkę przeciętnie zdrową od nerwicowej. Tak jak osoba zdrowa nie musi być głęboko zaangażowana w dzieło realizacji swego „ja" prawdziwego, tak neurotyk nie zawsze jest całkowicie opanowany aktualizowaniem swego wyimaginowanego obrazu. U neurotyka również objawia się tendencja do samorealizacji. Terapia byłaby bezsilna w ułatwieniu pacjentowi dalszego zdrowego rozwoju, gdyby nie tkwiły w nim wrodzone ku temu predyspozycje. Jakkolwiek różnica między osobą zdrową a neurotyczną jest w tym zakresie różnicą stopnia, to jednak różnica między autentycznymi dążeniami a aspiracjami o charakterze kompulsji jest, mimo powierzchownych podobieństw, różnicą jakościową, nie zaś ilościową[14].

Neurotyczny proces rozwijający się z dążenia do wielkości znajduje, według mnie, swój najbliższy symboliczny odpowiednik w idei, której wyrazem są wszelkie historie

o pakcie człowieka z diabłem. Diabeł czy jakakolwiek inna forma spersonifikowanego zła kusi jednostkę udręczoną materialnymi lub duchowymi strapieniami obietnicą daru nieograniczonych mocy. Warunkiem korzystania z owych nadprzyrodzonych sił jest jednak zaprzedanie duszy diabłu, wyrok piekła. Pokusa taka nawiedzić może każdego, zarówno bogatego, jak ubogiego duchem, odwołuje się bowiem do dwóch potężnych ludzkich pragnień: tęsknoty za tym, co supremalne, nieograniczone, oraz poszukiwania łatwego wyjścia z trudnej sytuacji. Zgodnie z przekazem tradycji religijnych, najwybitniejsi przywódcy duchowi ludzkości — Budda i Chrystus — doświadczyli takiej pokusy, ale będąc silni duchowo, mogli rozpoznać w swych myślach kuszenie złego ducha i pokusę odrzucić. Warunek zastrzeżony w pakcie z szatanem stanowi adekwatny odpowiednik ceny, jaką płaci neurotyk swoim zaburzonym rozwojem. Używając języka tej symboliki, można powiedzieć, że łatwa droga do supremalnej gloryfikacji prowadzi zarazem nieuchronnie do piekła pogardy dla samego siebie i do samoudręki. Obierając tę drogę, jednostka gubi w rzeczywistości swą duszę — swoje „ja" prawdziwe.

PRZYPISY

[1] Ilekroć w dalszym ciągu tej książki będę używała terminu „rozwój", będę zawsze to czyniła w sensie tu przedstawionym: swobodnego, zdrowego dojrzewania, zgodnego z wrodzonymi, indywidualnymi dyspozycjami.

[2] Mam na myśli przejawy wszelkich neurotycznych zaburzeń w stosunkach międzyludzkich, które omawiam w rozdz. XII tej książki; por. także K. Horney, *Nasze wewnętrzne konflikty*. Przeł. A. Gomola. Poznań 1994, rozdz. 2 i 6.

[3] K. Horney, ibid.

[4] Dokładne znaczenie terminu „kompulsja" omówimy po pełniejszym przedstawieniu pewnych dalszych kroków podejmowanych przez jednostkę obierającą to rozwiązanie.

[5] Por. rozdz. III.

[6] Zobacz zestawienia z koncepcjami Adlera i Freuda w rozdz. XV tej książki.

[7] Ponieważ między poszczególnymi osobowościami zdają się występ-

pować różnice ze względu na dominujące w nich tendencje, jesteśmy zbyt skłonni traktować te ostatnie jako oddzielne fenomeny. Freud ujmował zbliżone do nich zjawiska jako odrębne instynktowne popędy, mające odrębne źródła i właściwości. Gdy z początku usiłowałam wyliczać poszczególne kompulsywne dążenia neurotyka, wydawały mi się one również oddzielnymi, „neurotycznymi tendencjami".

[8] Tytułowa postać dramatu Ibsena (przyp. tłum.).

[9] Platon, *Dialogi*. Przeł. W. Witwicki. Warszawa 1958, Fileb IV, b.s. 19 (przyp. tłum.).

[10] Zob. np. działanie Ministerstwa Prawdy w *Roku 1984* George'a Orwella.

[11] Przyczyny takiego rozróżnienia są nader skomplikowane. Należałoby zbadać, czy radykalniejszy stopień odejścia psychotyka od swego „ja" prawdziwego (a tym samym bardziej zdecydowany zwrot ku wyidealizowanemu jego obrazowi) nie jest tu sprawą kluczową.

[12] U podstaw tych filozoficznych rozważań spoczywają refleksje zawarte w dziele Sørena Kierkegaarda, napisanym w 1844 roku (S. Kierkegaard, *Bojaźń i drżenie; choroba na śmierć*. Przeł. J. Iwaszkiewicz. Warszawa 1969). Cytaty zamieszczone w tym fragmencie tekstu pochodzą z tego dzieła.

[13] Pisząc „nasze", mam na myśli stanowisko zajmowane przez Towarzystwo na rzecz Rozwoju Psychoanalizy; we wstępie do mojej pracy *Nasze wewnętrzne konflikty* napisałam: „Wierzę, że w człowieku istnieje zarówno możliwość, jak i pragnienie rozwoju wewnętrznych zdolności..."; por. także K. Goldstein, *Human Nature*. Harvard University Press 1940. Goldstein wszakże nie wprowadza kluczowego u jednostek ludzkich rozróżnienia między samorealizacją a aktualizacją „ja" wyidealizowanego.

[14] Kiedy używam terminu „neurotyk", mam na myśli osobę, u której tendencje neurotyczne przeważają nad zdrowymi dążeniami.

Rozdział II

NEUROTYCZNE WYMAGANIA

W swej pogoni za wielkością neurotyk błąka się po manowcach świata nierzeczywistego, nie skrępowanego żadnymi prawami, świata nieograniczonych możliwości. Pozornie może wieść „normalne" życie jako członek rodziny i społeczności, wykonywać swą pracę i oddawać się takim czy innym formom rekreacji. Nie uświadamiając sobie tego wcale, a w każdym razie nie zdając sobie sprawy, w jakim to się dzieje stopniu — żyje w dwóch światach: w swym własnym utajonym świecie i w świecie, w którym żyje oficjalnie. Te dwa światy to dwa odrębne plany. Powtórzmy zdanie pacjenta cytowanego w poprzednim rozdziale: „Życie jest straszne; jest tak doszczętnie wypełnione realnością!"

Rzeczywistość narzuca się nieuchronnie, czyniąc to w dwojaki sposób. Nawet jeżeli neurotyk jest jednostką wysoce uzdolnioną, nie przestaje podlegać — jak każdy w ogóle człowiek — ludzkim ograniczeniom, do czego dołączają się własne znaczne ograniczenia indywidualne. Jego rzeczywiste możliwości bynajmniej nie odpowiadają obrazowi samego siebie, który wyposaża w boskie cechy. Otaczający świat również nie traktuje go tak, jakby w nim widział boga. I dla niego godzina ma tylko sześćdziesiąt minut, on też, gdy załatwia jakąś sprawę, musi jak inni czekać w kolejce; zarówno kierowca taksówki, jak i szef, mogą postępować wobec niego tak, jakby był zwyczajnym śmiertelnikiem.

Charakter poniżeń, na które taki człowiek czuje się wystawiony, dobrze oddaje zdarzenie, zapamiętane przez pewną pacjentkę z dzieciństwa. Pewnego razu jako trzyletnia dziewczynka wyobrażała sobie, że jest wróżką z bajki. Właśnie w tym momencie wujek chwycił ją na ręce i zawołał ze śmiechem: „Ależ masz umazaną buzię!" Nigdy nie zapomniała uczucia bezsilnej złości i urażonej dumy. W podobny sposób neurotyk jest stale narażany na sytuacje, które odczuwa jako niepojęte i przykre. Jak na nie odpowiada? Jak je sobie tłumaczy? Jak reaguje? Jak próbuje takie sprzeczności eliminować? Wymiar nadany własnej osobie jest mu zbyt potrzebny, aby go miał naruszyć. Nasuwa mu się zatem wniosek, że coś jest nie w porządku ze światem zewnętrznym. Powinien być inny. Zamiast więc wziąć się do rewidowania swych urojeń, zaczyna stawiać wymagania pod adresem świata zewnętrznego. Czuje się uprawniony do tego, aby inni ludzie — lub los — traktowali go stosownie do jego wyolbrzymionych pojęć o sobie.

Neurotyk czuje się uprawniony do tego, by okazywano mu specjalną troskę, specjalne względy i szacunek. Wymaganie szacunku jest sprawą stosunkowo zrozumiałą, lecz jest ono jednym ze składników roszczeń bardziej wielostronnych. Neurotyk domaga się, aby wszelkie jego potrzeby, wypływające z zahamowań, lęków, konfliktów, a także z obmyślonych przez niego rozwiązań — były respektowane. Co więcej, sądzi, że nic, co myśli i czyni, nie powinno powodować ujemnych konsekwencji. Oznacza to w praktyce wymaganie, aby nie stosowały się do niego prawa rządzące ludzką psychiką. W tym układzie nie musi orientować się w swych trudnościach, a tym bardziej niczego w swej postawie zmieniać. Tak więc sam nie potrzebuje podejmować żadnych kroków w sprawie dręczących go problemów. To inni muszą baczyć, aby go nie nękały.

Niemiecki psychoanalityk Harald Schultz-Hencke był pierwszym współczesnym psychiatrą, który dostrzegł owe

wymagania hołubione przez neurotyków[1]. Nazwał je *Riessenansprueche* („wymagania gigantyczne"), przypisując im kluczową rolę w nerwicach. Zgadzam się z nim, że jest to zjawisko ogromnie ważne, ale w wielu sprawach moje poglądy są odmienne. Nie sądzę też, aby termin „wymagania gigantyczne" był tu trafny. Jest on mylący, sugeruje bowiem, że owe wymagania są szczególnie wygórowane w swym przedmiocie. Bywają w istocie przypadki, gdy wymagania są już nie tylko wygórowane, ale zgoła nierealne. Zdarzają się jednak wymagania zupełnie rozsądne. Kierując uwagę na to, że są przesadnie wygórowane w swej treści, utrudniamy sobie odróżnianie — u nas samych i u innych — tych, które wydają się racjonalne.

Weźmy przykład biznesmena, który rozpacza, że żaden pociąg nie odchodzi o dogodnej dlań porze. Ktoś z jego znajomych, orientując się, że sprawa, którą tamten jedzie załatwić, nie jest pierwszorzędnej wagi, zwróci mu, dajmy na to, uwagę, że jest zbyt wymagający. Nasz biznesmen zareaguje na to nową falą oburzenia. Głupstwa mówisz — wykrzyknie — jestem człowiekiem ogromnie zajętym, a mam przecież prawo oczekiwać, aby pociąg odchodził o dogodnej dla mnie godzinie.

Jego życzenie jest z pewnością rozsądne. Któż by nie pragnął, aby rozkład jazdy pociągów był dogodny z punktu widzenia jego terminów? Rzecz w tym, że nie mamy prawa tego wymagać. To właśnie doprowadza nas do sedna zjawiska: pragnienia lub potrzeby, usprawiedliwione jako takie, przemieniają się w wymagania. Jeśli pozostają nie spełnione, jednostka odczuwa to jako krzywdzącą frustrację, jako zjawisko karygodne, budzące słuszne oburzenie.

Granica między potrzebą a żądaniem jest zupełnie wyraźna. A jednak, skoro utajone tendencje psychiki przetworzyły jedno na drugie, neurotyk nie tylko nie zdaje sobie z tego sprawy, ale wzbrania się wręcz przed dostrzeżeniem tego faktu. Mówi o zrozumiałym, naturalnym pragnieniu, mając w istocie na myśli wymaganie. Czuje się uprawniony do wielu rzeczy, które w świetle

rozumnej oceny uznać by musiał jako wcale mu w oczywisty sposób nie przysługujące. Odnosi się to, na przykład, do niektórych pacjentów, reagujących wściekłym oburzeniem na mandat za przekroczenie czasu parkowania. Powtarzam: chęć „wymigania się" od kary jest najzupełniej zrozumiała, ale ci ludzie nie są uprawnieni do tego, aby przepis ich nie obejmował. Rzecz nie polega na tym, że nie znają przepisów. Ich argumentacja (jeżeli w ogóle ją podejmują) sprowadza się do tego, że przecież innym to niekiedy uchodzi „na sucho", a zatem fakt, że zostali przyłapani, jest wysoce krzywdzący.

Z tych właśnie powodów wydaje się rozsądniejsze mówienie po prostu o wymaganiach irracjonalnych lub neurotycznych. Są wszakże neurotycznymi potrzebami, nieświadomie przekształconymi w wymagania. Są również irracjonalne, stwarzają bowiem pozory uprawnień, które w rzeczywistości nie istnieją. Innymi słowy, są wygórowane przez sam fakt, że funkcjonują jako wymagania, a nie po prostu jako neurotyczne potrzeby. Specyficzna treść tych wymagań bywa różna, w zależności od struktury indywidualnej osobowości neurotyka. Ogólnie mówiąc, pacjent czuje się uprawniony do wszystkiego, co jest dla niego ważne, co jest istotne dla zaspokojenia jego indywidualnych neurotycznych potrzeb.

Mówiąc o jakiejś osobie, że jest wymagająca, zazwyczaj mamy na myśli jej wymagania pod adresem innych osób. W istocie stosunki między ludźmi stanowią ważny obszar działania neurotycznych wymagań, ale takie ograniczanie terenu ich funkcjonowania świadczyłoby o niedocenianiu ich zakresu. Wymagania te wysuwane są w nie mniejszym stopniu także pod adresem stworzonych przez człowieka instytucji, a nawet jeszcze dalej — pod adresem życia jako takiego.

W kontekście stosunków międzyludzkich dobrym przykładem żądań ogólnej natury jest oświadczenie pewnego pacjenta, który w swym uzewnętrznionym zachowaniu był raczej nieśmiały i pełen rezerwy. Nie zdawał sobie sprawy, że cierpi na ogólny bezwład psychiczny, poważne

zahamowania w zakresie inicjatywy. „Świat ma być na moje usługi — oświadczył — i niech mi nie zawracają głowy".

Podobnie szeroko zakrojone wymagania wysuwała pewna kobieta, która odczuwała nieświadomy lęk przed brakiem wiary w siebie. Czuła się więc uprawniona do tego, aby wszelkie jej potrzeby były zaspokajane. „To nie do pomyślenia — powiedziała — żeby człowiek, którego uczucie pragnę zdobyć, mego pragnienia nie spełnił". Jej wymagania przejawiły się początkowo w kontekście religijnym. „Wszystko, o co się modlę — mówiła — zawsze się spełnia". W przypadku tej kobiety stawianie wymagań dokonywało się za pomocą procesu odwróconego. Ponieważ życzenie nie spełnione byłoby dla niej niewyobrażalną klęską, objęła surową kontrolą wszystkie swoje pragnienia, aby nie ryzykować „porażki".

Ludzie, którzy muszą mieć zawsze r a c j ę, uważają, iż nie powinni podlegać krytyce, doświadczać braku zaufania ani podejrzeń czy jakichkolwiek indagacji. Ci, którzy są opanowani, żądają władzy, zasługują ich zdaniem na ślepe posłuszeństwo. Inni jeszcze, traktujący życie jak grę, w której ludzie są obiektem zręcznych manipulacji, uzurpują sobie prawo do oszukiwania, a ich samych natomiast oszukiwać nie wolno. Ci, którzy obawiają się stawić czoło swym konfliktom, uważają się za uprawnionych do „wywinięcia się" czy „ominięcia" swych problemów. Osoba agresywnie eksploatująca innych, przeprowadzająca swoją wolę metodą zastraszania, uzna za głęboko niesłuszną propozycję uczciwej umowy na prawach równości. Jednostka arogancka i mściwa, z tendencją do obrażania innych, ale potrzebująca ich uznania, zasługuje w swoim mniemaniu na „nietykalność". Jej wolno popełniać w stosunku do innych wykroczenia, ludzie zaś nie mają prawa wtrącać się do tego, co ona robi. Inną wersją tego samego wymagania jest żądanie od ludzi „zrozumienia". Ona może sobie pozwolić na głęboko ponury nastrój czy krańcowe rozdrażnienie — ze strony innych należy jej się i wtedy zrozumienie. Jednostka, która w „miłości" upatruje

wszechstronnego przezwyciężenia swoich konfliktowych problemów, obraca potrzebę doznawania uczucia na domaganie się wyłącznego i bezwarunkowego oddania. Osoba separująca się od otoczenia, a więc pozornie niczego nie wymagająca, stawia wszakże żądanie: aby jej niczym nie zaprzątano, aby jej dano „święty spokój". Uważa, że niczego nie chce od innych, a zatem w każdej sytuacji ma prawo być pozostawiona w spokoju. Ten „święty spokój" zazwyczaj należy odczytywać jako wyjęcie spod prawa krytyki, wolność od cudzych oczekiwań, od obowiązku podejmowania wysiłków — nawet wówczas, gdyby te ostatnie miały być dokonywane w jej własnym interesie.

Powyższe przykłady są wystarczająco reprezentatywne dla zobrazowania wymagań wysuwanych na płaszczyźnie stosunków między ludźmi. W sytuacjach bardziej bezosobowych lub w odniesieniu do społecznych instytucji przejawiają się przede wszystkim żądania ze znakiem ujemnym. Dobrodziejstwa płynące na przykład z tytułu ustaw i przepisów są przyjmowane za oczywiste, natomiast w przypadkach, gdy są niekorzystne, odczuwa się je jako niesłuszne.

Do dziś jestem wdzięczna losowi za pewne drobne zdarzenie z czasów ostatniej wojny, otworzyło mi ono bowiem oczy na nieświadomie hodowane przeze mnie wymagania, a dzięki temu — na obserwowanie ich u innych. Kiedy wracałam z podróży do Meksyku, w miejscowości Corpus Christi odmówiono mi miejsca w samolocie ze względu na jakichś priorytetowych pasażerów. Mimo że w zasadzie uznawałam słuszność tego rodzaju przepisów, byłam potwornie oburzona, kiedy ów przepis zastosowano w stosunku do mojej osoby. Ogarnęła mnie rozpacz wobec perspektywy trzydniowej podróży pociągiem do Nowego Jorku i poczułam się ogromnie zmęczona. W szczytowym punkcie przeżywanego rozczarowania przemknęła mi przez głowę pocieszająca myśl, że jest to, być może, zrządzenie Opatrzności, gdyż samolot może ulec wypadkowi.

W tym właśnie momencie zdałam sobie nagle sprawę

z całej śmieszności moich reakcji. Kiedy zaczęłam je analizować, dostrzegłam własne wymagania: po pierwsze, aby być wyjątkiem; po drugie — by być przedmiotem szczególnej troski Opatrzności. Od tej chwili moja postawa wobec jazdy pociągiem uległa całkowitej zmianie. Nie przestałam odczuwać niewygód podróży, którą odbywałam dniem i nocą, siedząc w zatłoczonym wagonie, ale minęło uczucie zmęczenia, podróż zaczęła mi nawet sprawiać przyjemność.

Sądzę, że każdy, obserwując siebie i innych, może z łatwością odnaleźć podobne doznania. Fakt, iż wielu osobom z trudnością przychodzi stosowanie się do przepisów ruchu drogowego — zarówno w roli pieszego, jak i kierowcy — wynika często z nieświadomego protestu przeciwko nim. Do mnie — myśli sobie taka osoba — tego rodzaju przepisy nie powinny się stosować. Są ludzie, którzy odczuwają jako „bezczelność" ze strony banku zawiadomienie ich o przekroczeniu konta. Wiele też przypadków strachu przed egzaminami lub niemożności odpowiedniego przygotowania się do nich pochodzi z nie uświadomionych roszczeń, aby być zwolnionym z obowiązku składania egzaminu. Podobnie reagowanie oburzeniem na złe przedstawienie teatralne może się rodzić z poczucia, że jest się uprawnionym do rozrywki wyłącznie najwyższej klasy.

Roszczenia do tego, aby być wyjątkiem, występują także w stosunku do praw psychicznych i fizycznych. Jest rzeczą zadziwiającą, jaką tępotę przejawiają ludzie skądinąd inteligentni, gdy chodzi o sytuacje, w których powinni dostrzegać nieuniknioną więź przyczynowo-skutkową w zakresie zjawisk psychicznych. Mam na myśli zależności oczywiste same przez się, na przykład: jeżeli chcemy coś uzyskać, musimy włożyć w to pracę; jeżeli chcemy osiągnąć niezależność, musimy też być gotowi przyjąć na siebie odpowiedzialność za własne postępowanie. Albo: jeżeli zachowujemy się arogancko, musimy być narażeni na czyjś atak; jeżeli nie kochamy siebie samych, niemożliwe jest, abyśmy wierzyli w cudze uczucia, a zatem musimy odnosić się nieufnie do jakiegokolwiek za-

pewnienia o żywionym do nas uczuciu. Kiedy uwidaczniamy pacjentom tego rodzaju związki przyczynowo-skutkowe, zaczynają je kwestionować, odpowiadając mętnie lub wykrętnie.

Wiele czynników składa się na tę swoistą tępotę[2]. Musimy przede wszystkim zdać sobie sprawę, że dostrzeżenie tych związków przyczynowych stawia pacjenta przed koniecznością dokonania w sobie jakichś zmian. A przecież bardzo trudno zmienić jakąkolwiek cechę o charakterze neurotycznym. Ponadto, wielu pacjentów, o czym już była mowa, przejawia silną, nie uświadomioną niechęć do uzmysłowienia sobie, iż w ogóle muszą ulec jakiejkolwiek konieczności. Nawet na dźwięk takich słów, jak: „reguły", „konieczności" czy „restrykcje" — pacjenci wzdrygają się, jeśli w ogóle w pełni ogarną ich znaczenie. W ich własnym świecie wszystko jest dostępne — im. Uznanie, że stosuje się do nich jakakolwiek konieczność, ściągnie ich w ewidentny sposób z ich wzniosłego świata do zwykłej rzeczywistości, gdzie poddani zostaną tym samym prawom natury jak wszyscy ludzie. I właśnie owa potrzeba wyeliminowania z życia elementu konieczności przeradza się w wymaganie. W toku procesu analitycznego wychodzi na jaw stanowisko tych ludzi, zgodnie z którym nie mają obowiązku zmieniać w sobie czegokolwiek. Powodowani są nieświadomą niechęcią dostrzeżenia tego, że muszą zmienić swoje nastawienie, jeśli pragną stać się niezależni lub mniej narażeni na przykre traktowanie, lub jeśliby chcieli uwierzyć, że ktoś darzy ich uczuciem.

Najbardziej zdumiewające są pewne utajone wymagania wobec życia w ogóle. Na tym gruncie niechybnie znikają wszelkie wątpliwości, jakie ktoś mógłby żywić co do irracjonalnego charakteru tych wymagań. Przeświadczenie jednostki o własnej, niemal boskiej doskonałości, musiałoby ulec, rzecz jasna, poważnemu zachwianiu w konfrontacji z faktem, że dla niej życie także ma swoje uwarunkowania, że cechuje je element niepewności i niestałości; że los może w każdej chwili przynieść jej wypadek, niepowodzenie, chorobę lub śmierć — i tym samym zburzyć jej poczucie wszechmocy. Jak głosi odwieczna prawda, wobec losu jesteśmy właściwie bezsilni. Możemy unikać pewnych śmiertelnych niebezpieczeństw, zdobyliśmy też w naszych czasach możność ubezpieczenia się przeciwko stratom materialnym związanym z czyjąś śmiercią, ale nie jesteśmy w stanie śmierci uniknąć. Neurotyk nie umie przyjąć niepewności swego człowieczego losu, żąda od niego własnej nietykalności, rości sobie prawa do roli „pomazańca", do tego, by szczęście mu zawsze sprzyjało, by obdarzało go życiem łatwym i wolnym od cierpienia.

W przeciwieństwie do wymagań dotyczących sfery stosunków społecznych niełatwe jest domaganie się od życia owych nadzwyczajnych przywilejów. Neurotyk wysuwający takie wymagania może uczynić tylko dwie rzeczy. Może w swych myślach negować ewentualność jakiejkolwiek katastrofy, która by miała go spotkać. W takim wypadku skłonny jest do lekkomyślnej brawury — w czasie chłodów wychodzi na dwór, gdy ma temperaturę, nie zachowuje ostrożności, stykając się z łatwo udzielającymi się infekcjami, w stosunkach seksualnych nie używa środków antykoncepcyjnych. Żyje tak, jak gdyby nie miał się nigdy zestarzeć ani umrzeć. Skutkiem tego — jeżeli dosięgnie go jakaś przeciwność losu, czuje się, oczywiście, zmiażdżony i bywa, że wpada w panikę. Samo doświadczenie może być zgoła błahe, wystarcza jednak, aby zachwiać jego wzniosłymi przekonaniami o własnej nietykalności. Zdarza się, że wówczas wpada w drugą ostateczność i zaczyna żyć przesadnie ostrożnie. Jeżeli nie może liczyć na to, że jego wymagania co do własnej nietykalności będą respektowane, znaczy to, że wszystko może się przydarzyć i nie wolno mu na niczym polegać. Nie wyzbył się jednak swych wymagań. Chodzi raczej o to, że nie chce się narażać na ponowne uświadomienie sobie ich bezskuteczności.

Inne postawy wobec życia i losu wydają się rozsądniejsze, dopóki nie rozpoznamy wymagań stanowiących ich podłoże. Wielu pacjentów pośrednio lub bezpośrednio daje wyraz mniemaniu, że borykanie się z własnymi spe-

cyficznymi trudnościami niesłusznie ich dotyka. Mówiąc na przykład o swoich znajomych, wskazują na fakt, że ktoś, kto także cierpi na nerwicę, jest mniej speszony w kontaktach towarzyskich, ów ma większe powodzenie u kobiet, inna zaś jeszcze osoba ma postawę bardziej zdobywczą lub umie od życia więcej brać. Nietrudno zrozumieć motywy tego rodzaju pokrętnego rozumowania, mimo że do niczego ono nie prowadzi. Każdy przecież jest udręczony swymi osobistymi problemami i pragnąłby, oczywiście, wyzbyć się tych, które mu najbardziej dokuczają. Jednakże sposób, w jaki pacjent reaguje na kontakty z którąś z owych godnych zazdrości osób, wskazuje na sprawę poważniejszą. Potrafi ona zaziębić się „na zawołanie" lub wpaść w depresję. Śledząc tego rodzaju reakcje, odkrywamy, iż źródłem tych zaburzeń jest dość kategoryczne wymaganie, żeby on sam nie miał żadnych trudności. Czuje się absolutnie uprawniony do tego, aby los obdarzał go lepiej niż kogokolwiek innego. Ponadto, przysługuje mu we własnym mniemaniu jeszcze coś więcej aniżeli życie wolne od osobistych trudności: wyposażenie przez naturę we wspaniałe zalety, którymi odznaczają się zarówno jego osobiści znajomi, jak i ci, których zna na przykład z ekranu. Uważa, iż powinien być tak skromny jak Charles Chaplin, tak szlachetny i odważny jak Spencer Tracy, tak zabójczo męski jak Clark Gable. Wymaganie, żeby nie być sobą, lecz kim innym, jest zbyt absurdalne, żeby nawet neurotyk mógł je wysuwać *explicite*. Pojawia się ono pod postacią pełnej urazy zawiści w stosunku do każdego człowieka, którego los lepiej wyposażył lub który osiągnął pomyślniejsze rezultaty rozwoju; występuje w formie naśladowania lub adoracji jakiejś osoby; znajduje odbicie w wymaganiu skierowanym pod adresem psychiatry, aby go wyposażył w owe wszystkie pożądane, często sprzeczne ze sobą cechy.

Pretensja do tego, aby posiadać supremalne zalety, jest w swych skutkach raczej szkodliwa. Powoduje nie tylko ustawicznie nurtującą zawiść i niezadowolenie, ale cofnięcie w postępach procesu terapeutycznego. Pacjent, któ-

ry odczuwa jako krzywdzący fakt, że nękany jest jakimiś problemami, uzna niewątpliwie za podwójnie krzywdzące polecenie terapeuty, aby w taki czy inny sposób pracował nad sobą. Uważa on bowiem, że obowiązkiem lekarza jest uwolnić go od przeżywanych trudności, bez konieczności żmudnego procesu zmieniania w sobie czegokolwiek.

Powyższy przegląd różnych typów neurotycznych wymagań nie jest bynajmniej kompletny. Skoro każda neurotyczna potrzeba może się przetworzyć w wymagania, należałoby te wszystkie potrzeby kolejno omówić, aby stworzyć wyczerpujący obraz owych wymagań. Nawet pobieżny opis pozwala jednak na uchwycenie ich swoistego charakteru. Spróbujemy obecnie uwypuklić wspólne cechy tych wymagań.

A więc, po pierwsze, są one z dwóch różnych względów nierealne. Dana osoba nadaje sobie uprawnienie istniejące jedynie w jej umyśle i niewiele, a czasem zgoła nic, obchodzi ją realność respektowania jej żądań. Najbardziej widoczna jest taka postawa w wypadku nierealnych żądań uwolnienia od chorób, starości i śmierci. Ta sama postawa istnieje jednakże i w przypadku innych wymagań. Kobieta, która uważa, że zasłużyła na to, aby wszystkie jej zaproszenia były przyjmowane, obraża się na każdego, kto jej odmówi, choćby nie wiem jak ważkie po temu podawał przyczyny. Naukowiec wymagający, ażeby wszystko mu łatwo przychodziło, odczuwa jako krzywdę pracę niezbędną do napisania rozprawy czy wykonania eksperymentu, bez względu na jej nieodzowność i mimo że zdaje sobie sprawę, iż jego zamiar zakłada konieczność żmudnego wysiłku. Alkoholik, który uzurpuje sobie prawo do tego, aby każdy go ratował w opałach finansowych, czuje się głęboko pokrzywdzony, kiedy nie udzieli mu się pomocy natychmiast i z radością. Zupełnie nie bierze pod uwagę tego, czy warunki umożliwiają danej osobie zaoferowanie tej pomocy.

Powyższe przykłady pośrednio doprowadziły nas do drugiej cechy charakterystycznej neurotycznych wymagań — do ich egocentryzmu. Egocentryzm cechujący

te postawy jest często tak drastyczny, iż wydaje się obserwatorowi aż „naiwny" i przypomina mu postawy typowe dla rozpieszczonych dzieci. Taka kwalifikacja sprzyja wysnuwaniu wniosków teoretycznych na temat cech infantylizmu u ludzi, którzy — przynajmniej w tym aspekcie — nie osiągnęli dojrzałości. W rzeczywistości jest to twierdzenie fałszywe. Małe dziecko jest egocentryczne dlatego, że nie wykształciło jeszcze postaw społecznych, nie umie jeszcze odczuć natury powiązań z innymi ludźmi. Ono po prostu nie wie, że inni mają własne potrzeby i ograniczające uwarunkowania, na przykład nie wie tego, że matka potrzebuje snu albo nie ma pieniędzy na kupno zabawki. Egocentryzm neurotyka natomiast wyrasta z zupełnie odmiennego i dużo bardziej skomplikowanego podłoża. Neurotyk jest ofiarą samego siebie, popychany przez swe wewnętrzne, psychiczne potrzeby, rozdarty przez swe konflikty, zniewolony do kurczowego trzymania się własnych ich rozwiązań. Mamy tu więc dwa zjawiska, przejawiające wprawdzie pewne podobieństwa, ale w gruncie rzeczy zupełnie odmienne. Wynika z tego jasno, że mówiąc pacjentowi, iż jego wymagania są infantylne, nie osiągniemy żadnego terapeutycznego efektu. Zrozumie on, że chodzi nam o ich irracjonalność (a taką ich cechę analityk jest w stanie w inny, lepszy sposób wykazać), to zaś w najlepszym razie da mu do myślenia. Jednakże bez dalszej mozolnej pracy z pacjentem niczego to nie zmieni.

Tyle co do rozróżnienia między tymi z pozoru zbliżonymi zjawiskami. Egocentryzm cechujący neurotyczne wymagania można zaprezentować na przykładzie mojego własnego, ogromnie wymownego pod tym względem doświadczenia: priorytety w czasie wojny są rzeczą całkowicie słuszną, ale moje osobiste potrzeby powinny mieć bezwzględne pierwszeństwo. Gdy neurotyk niedobrze się czuje lub chce, aby dana sprawa została załatwiona — każdy powinien rzucić swoje zajęcie i pędzić mu na pomoc. Kiedy psychiatra grzecznie informuje pacjenta, że absolutnie nie ma czasu na udzielenie mu konsultacji

w żądanym terminie, często słyszy w odpowiedzi słowa gniewne lub obraźliwe, a niekiedy odpowiada mu głuche milczenie. Skoro pacjent potrzebuje konsultacji, musi się na nią znaleźć czas. Im bardziej neurotyk jest wyobcowany z otoczenia, tym mniej zdaje sobie sprawę z sytuacji innych ludzi, tym mniej rozumie ich uczucia. Pewien pacjent, który przez jakiś czas wyniośle gardził rzeczywistością, wypowiedział takie oto słowa: „Jestem wolną kometą, pędzącą w przestrzeni. To znaczy, że realne są moje potrzeby — a inni wraz ze swoimi potrzebami są nierealni".

Trzecią cechą charakterystyczną neurotycznych wymagań jest to, że dana osoba spodziewa się uzyskiwania tego wszystkiego, na czym jej zależy, bez czynienia ze swej strony jakichkolwiek odpowiednich do sytuacji wysiłków. Nie przyjmuje do wiadomości, że kiedy się czuje samotna, mogłaby do kogoś zatelefonować. Uważa, że to ktoś inny powinien do niej zadzwonić. Proste rozumowanie, zgodnie z którym człowiek pragnący zeszczupleć musi mniej jeść, napotyka u jednostki z nerwicą taki opór wewnętrzny, że nie stosuje nadal żadnej diety, odczuwając jako niesprawiedliwy fakt, iż nie jest tak smukła jak inne osoby. Ktoś inny uważa, że powinien otrzymać zaszczytne stanowisko służbowe, wyższą pozycję, lepsze wynagrodzenie, nie uczyniwszy nic takiego, co by te awanse usprawiedliwiało, i — co więcej — nie ubiegając się o nie. Nie czuje on nawet potrzeby jasnego sprecyzowania, czego mianowicie pożąda. Uważa, że przysługuje mu prawo do odrzucenia lub przyjęcia każdej propozycji.

Zdarza się często, że neurotyk formułuje w najbardziej naturalny i wzruszający sposób żarliwe pragnienie, aby być szczęśliwym. Ale jego rodzina lub przyjaciele zaczynają zdawać sobie sprawę, że uczynić go szczęśliwym jest ogromnie trudno. Mówią mu wtedy, że musi w nim samym tkwić coś, co nie pozwala mu czuć się szczęśliwym. Zdarza się wówczas, że sam zgłosi się do leczenia.

Analityk stwierdzi zapewne, że chęć uzyskania dobrego samopoczucia stanowi wystarczający motyw do zgło-

szenia się na terapię analityczną. Zarazem jednak zada sobie pytanie, z jakiego powodu pacjent z tak silnym pragnieniem szczęścia — tego poczucia nie osiąga. Posiada wszak w życiu wiele rzeczy, które innemu człowiekowi dawałyby zadowolenie: ma przyjemne mieszkanie, miłą żonę, byt materialny zabezpieczony. Pacjent niczym się właściwie nie zajmuje, nie ma żadnych silniejszych zainteresowań. Wydaje się, że w obrazie życia tego człowieka dużą rolę odgrywa bierność oraz pobłażliwość dla własnej osoby. Analityka uderza fakt, że w czasie pierwszej wizyty pacjent nie mówi o swoich trudnościach, lecz z niejakim rozdrażnieniem zestawia listę swych życzeń. Następna wizyta potwierdza pierwsze wrażenie. Inercja pacjenta, przejawiana już w pierwszym stadium procesu analitycznego, zdaje się stanowić główną przeszkodę. Powoli obraz staje się jasny. Mamy do czynienia z człowiekiem od stóp do głów skrępowanym, nie umiejącym w sobie znaleźć środków do zaradzenia złu, ale wypełnionym po brzegi pretensjami do tego, aby spotykały go wszelkie dobrodziejstwa losu, dające mu poczucie głębokiego zadowolenia z siebie.

Sięgnijmy teraz do przykładu ilustrującego wymaganie od innych pomocy bez udziału jakiegokolwiek własnego wysiłku. Jednego z pacjentów, zmuszonego do przerwania na tydzień procesu terapeutycznego, nękał pewien problem, który wyłonił się w czasie poprzedniej wizyty. Wyraził on wówczas pragnienie, całkowicie uzasadnione, aby przezwyciężyć ów problem, zanim opuści mój gabinet. Starałam się więc usilnie dotrzeć do źródeł problemu pacjenta. Po chwili zauważyłam jednak, że z jego strony prawie nie było współpracy. Sytuacja wyglądała tak, jakbym to ja miała go sama siłą „ciągnąć". Po upływie godziny wyczułam wzrastające w nim rozdrażnienie. Gdy go wprost o to zapytałam, przyznał, że istotnie jest zirytowany. Nie chciałby przecież pozostać ze swoim problemem przez cały tydzień, a jak dotąd, nie powiedziałam jeszcze nic takiego, co by mu mogło przynieść ulgę. Zwróciłam mu wtedy uwagę, że jego życzenie jest zupełnie

uzasadnione, ale przyjęło formę żądania, co jest pozbawione sensu. Czy uda nam się zrobić postęp w kierunku rozwiązania jego problemu, zależy wyłącznie od tego, o ile to jest w tym momencie możliwe i jak dalece produktywni w tych wysiłkach będziemy oboje — ja i on. Jeśli chodzi o niego, to musi istnieć coś, co powstrzymuje go od czynienia wysiłków w kierunku osiągnięcia pożądanego celu. Po długich perswazjach i sporach, których tu nie będę relacjonowała, nie mógł nie dostrzec prawdy moich słów. I wówczas jego rozdrażnienie ustąpiło; rozwiały się także jego irracjonalne wymagania i nagląca potrzeba natychmiastowego rozwiązania. Wyjawił wtedy pewną wiele wyjaśniającą okoliczność: miał przeświadczenie, że to ja wywołałam ów problem, a więc uważał, iż do mnie należało przezwyciężenie go. W jaki sposób ja byłam, jego zdaniem, odpowiedzialna za tę sprawę? Nie twierdził, że popełniłam jakiś błąd. Chodziło po prostu o to, że w czasie ubiegłej wizyty uświadomił sobie, iż nie przezwyciężył jeszcze swojej mściwości, którą dopiero zaczynał w sobie dostrzegać. W rzeczywistości nie pragnął właściwie jeszcze wtedy wyzbycia się tej cechy, zależało mu jedynie na uwolnieniu się od pewnych, towarzyszących jej, przykrych przeżyć. Skoro nie udało mi się „od ręki" spełnić jego żądania, aby te przykre doznania go nie nękały, uznał za stosowne wymagać mściwie, abym temu obecnie zadość uczyniła. Takie wyjaśnienie ukazywało źródła jego wymagań: wewnętrzne opory przed przyjęciem na siebie odpowiedzialności za cokolwiek oraz brak konstruktywnego zainteresowania własną osobowością. To go właśnie paraliżowało, powstrzymywało przed samodzielnym uczynieniem czegokolwiek dla swego dobra i sprawiało, że rozwinęła się w nim potrzeba, żeby ktoś inny — w tym wypadku analityk — wziął całą odpowiedzialność na siebie i wyregulował odpowiednio jego problemy. Ta zaś potrzeba z kolei przetworzyła się w żądania.

Powyższy przykład ukazuje czwartą cechę charakterystyczną neurotycznych wymagań: ich mściwą naturę. Jednostka może czuć się skrzywdzona i wówczas nalega

na zadośćuczynienie. Że tak się zdarza, o tym od dawna wiemy. Występuje to z całą wyrazistością w nerwicach urazowych i w pewnych stanach paranoicznych. Cecha ta po wielekroć była przedstawiana w literaturze, między innymi w *Kupcu weneckim*, gdzie Shylock tak się upiera przy należącym mu się funcie ciała, oraz u Ibsena, gdzie Hedda Gabler od chwili, gdy dowiaduje się, że jej mąż nie uzyska profesury, na co oboje liczyli, rości sobie pretensje do ekstrawaganckiego zbytku.

Zagadnienie, które tu pragnę postawić, dotyczy kwestii, czy pretensje o mściwym zabarwieniu nie są częstszym, a może nawet stałym elementem wymagań neurotycznych. Stopień uświadamiania sobie takiego ich charakteru jest, oczywiście, u różnych ludzi różny. W przypadku Shylocka, na przykład, ten aspekt wymagań był zupełnie świadomy. W pretensjach pacjenta wysuwanych pod moim adresem znajdował się on jak gdyby na progu świadomości. W większości wypadków jednak są to postawy nieświadome. Na podstawie mego osobistego doświadczenia nie stwierdziłam ich powszechnego występowania, ale spotykałam je tak często, że z reguły sprawdzam u pacjenta ich obecność. Jak już wspomniałam, omawiając potrzebę mściwych triumfów, odsetek przypadków utajonej żądzy zemsty jest w większości nerwic raczej znaczny. Elementy mściwych uczuć występują z zasady tam, gdzie wymagania pacjenta wyrosły na gruncie przebytych frustracji i cierpień, gdy stawiane są w sposób agresywny oraz gdy spełnienie wymagań odczuwane jest jako triumf, a brak zadośćuczynienia im — jako klęska.

W jakim stopniu neurotycy uświadamiają sobie swe wymagania? Im bardziej własny obraz jednostki i świat ją otaczający zdeterminowane są jej imaginacją, tym bardziej widzi ona siebie i swoje życie w ogóle, tak jak je widzieć pragnie. Brak jej już niejako miejsca w umyśle na dostrzeganie własnych potrzeb i wymagań i samo napomknienie o ich ewentualnym istnieniu wywołuje obrazę. Ludzie — powie sobie wówczas — nie

dadzą mi po prostu doczekać się tego, co wiem, że nastąpi; mnie się po prostu nie zdarzają wypadki; ja przecież nie będę niedołężnym starcem; pogoda jest ładna, kiedy ja wyruszam na wycieczkę; los mi zawsze sprzyja i wychodzę cało z wszelkich sytuacji.

Niektórzy neurotycy sprawiają wrażenie, że są świadomi swych wymagań, całkiem bowiem otwarcie i jawnie żądają specjalnych przywilejów dla siebie. Ale obserwator zauważa rzeczy, które nie są oczywiste dla nich. To, co obserwator widzi, i to, co czuje obserwowany, to dwie różne rzeczy, które należy ostro rozgraniczyć.

W wielu przypadkach żądania są ukryte zarówno przed osobą, która je stawia, jak i przed okiem niewprawnego obserwatora. Ten ostatni gotów jest zaakceptować wszelkie usprawiedliwiające je przyczyny nie z braku wiedzy psychologicznej, ale z powodu własnych neurotycznych postaw. Człowiek taki może na przykład odczuwać niedogodność żądań żony czy kochanki, aby poświęcał jej więcej swego czasu, ale jednocześnie jego próżności schlebia to, że jego towarzystwo jest tej kobiecie tak bardzo potrzebne. Zdarza się również, że kobieta dręczy mężczyznę wymaganiami, które mają źródło w jej bezsilności i złym stanie zdrowia. Ona sama może sobie uświadamiać jedynie swoje potrzeby i może nawet czynić świadome wysiłki, aby nie nadużywać czasu i trudu innych osób. Ci inni jednakże bądź znajdują zadowolenie w roli opiekunów i pomagających, bądź sprawują tę opiekę dlatego, że — zależnie od wewnętrznego układu cech osobowości — mają poczucie „winy", jeśli nie spełniają oczekiwań kobiety.

Niemniej jednak, nawet gdy ktoś jest świadom tego, że stawia pewne wymagania, nigdy nie zdaje sobie sprawy z ich bezpodstawności i irracjonalnego charakteru. Wszak wątpliwość co do ich słuszności oznaczałaby pierwszy krok do ich podważenia. Dopóki więc te wymagania zachowują dla jednostki żywotne znaczenie, dopóty musi ona konstruować niepodważalne argumenty usprawiedliwiające. Sama musi być całkowicie przeświadczona o ich

słuszności i zasadności. W czasie analizy pacjent robi wszystko, aby udowodnić, że oczekuje przecież spełnienia tylko tego, co go musi spotkać. Dla dobra terapii jest wszakże rzeczą zasadniczą, aby terapeuta orientował się zarówno w samym fakcie istnienia danego rodzaju wymagania, jak i w sposobach jego usprawiedliwiania przez pacjenta. Skoro wymagania trwają i zanikają wespół z tym, co można by określić jako ich grunt wspierający, zajmuje on w tych sprawach kluczową pozycję. Powiedzmy, na przykład, że dana osoba uważa, iż należy jej się mnóstwo świadczeń z tytułu jej zasług. Musi wówczas bezwiednie je wyolbrzymiać po to, aby mogła czuć się słusznie obrażona, jeżeli te świadczenia nie są realizowane.

Wymagania bywają często uzasadnione względami społeczno-kulturowymi: ...bo jestem kobietą, ...bo jestem mężczyzną, ...bo jestem twoją matką, ...bo jestem twoim pracodawcą. Zważywszy, iż żaden z wymienionych argumentów nie stanowi dostatecznego tytułu i usprawiedliwienia dla wysuwanych roszczeń, ich waga musi być dobitnie podkreślona. Nie istnieje na przykład w naszym kraju kulturowy kodeks, który orzekałby, iż zmywanie naczyń obraża męską godność. Tak więc, jeśli ktoś stawia żądanie wykluczenia go z czynności usługowych w gospodarstwie, jego godność mężczyzny i żywiciela rodziny musi zyskać odpowiedni wymiar.

Własna wyższość jest stale występującą płaszczyzną odniesienia dla stawianych wymagań. Wspólny mianownik w tym rachunku brzmi następująco: ponieważ jestem kimś wyjątkowym, mam prawo... Mimo że wyrażone bez osłonek, sformułowanie takie najczęściej jest tworem myśli nieświadomej. Jednostka kładzie w tych wypadkach nacisk na cenę jej czasu, wagę jej pracy, planów, na to, że ma zawsze bezwzględną słuszność.

Ludzie, którzy wierzą, iż „miłość" jest sprawą kluczową, w imię której człowiek jest do wszystkiego uprawniony, muszą przesadnie podnosić wartość miłości — nie tyle świadomie udając, ale istotnie przeżywając uczucie głębiej, niżby to jego faktyczny potencjał usprawiedliwiał.

Konieczność nadawania przeżyciom przesadnego wymiaru miewa często reperkusje w postaci powstania błędnego koła. Ma to szczególne zastosowanie w wypadkach wymagań z tytułu bezsilności i słabego zdrowia. Wielu ludzi, na przykład, nieśmiałość powstrzymuje od zdobywania informacji przez telefon. Jeśli ktoś zwraca się więc do drugiej osoby, aby uczyniła to za nią, odczuwa swoje trudności silniej, aby je tym samym uprawomocnić. Jeżeli jakaś kobieta czuje się zbyt osłabiona lub bezradna, żeby zajmować się domem, pogłębi jeszcze bardziej swoją bezradność i w efekcie jej cierpienia ulegną wzmożeniu.

Nie należy jednak pochopnie wyciągać wniosku, że ludzie z otoczenia neurotyka nie powinni spełniać jego wymagań. I zadośćuczynienie im, i odmowa mogą sprawę pogorszyć w tym sensie, że mogą przyczynić się do wzrostu owych wymagań. Odmowa pomaga na ogół tylko wtedy, gdy neurotyk zaczyna przyjmować lub już przyjmuje na siebie odpowiedzialność.

Najbardziej może interesującą płaszczyzną uzasadniania wymagań jest rzekoma „sprawiedliwość". Ponieważ wierzę w Boga, ponieważ całe życie pracowałem, ponieważ byłem zawsze dobrym obywatelem — należy mi się z tytułu elementarnej sprawiedliwości, aby żadna przeciwność losu mnie nie dotknęła, aby wszystko układało się po mojej myśli. Za to, że się jest dobrym i pobożnym, powinna czekać nagroda w postaci dóbr doczesnych. Kontrargumenty, że cnota nie zawsze jest nagradzana, są przez taką osobę odrzucane. Jeżeli ukazać pacjentowi jego postawę, odpowie on zwykle, że jego poczucie sprawiedliwości obejmuje również innych ludzi, że jednako oburza się, gdy inni jej nie zaznają. Jest to do pewnego stopnia prawdziwe, ale oznacza po prostu, że potrzeba rzutowania swych wymagań na płaszczyznę sprawiedliwości generalizuje się u niego w „życiową filozofię".

Kładzenie nacisku na sprawiedliwość ma ponadto swoją odwrotną stronę, polegającą na czynieniu innych odpowiedzialnymi za każde niepowodzenie, jakie ich dotyka. To, czy dana osoba stosuje ową zasadę sprawiedliwości

à rebours także do siebie, zależy od stopnia jej świadomego pojęcia uczciwości. Jeżeli zachowuje w tym zakresie postawę usztywnioną, skłonna będzie — przynajmniej świadomie — każde zdarzenie niepomyślne odczuwać jako niesprawiedliwość. Łatwiej za to stosować będzie zasadę „karzącej sprawiedliwości" w stosunku do innych; o osobie, która straciła pracę, powie, pewnie tak „naprawdę" nie chciała pracować. Żydzi są chyba w pewnym sensie winni prześladowaniom, które ich spotykają.

W życiu osobistym jednostka taka uważa, że powinna tyle brać, ile daje. Mogłoby to być zasadą słuszną, gdyby nie dwa aspekty, które uchodzą jej uwagi. Jej własne cechy pozytywne zyskują w jej mniemaniu wyolbrzymione wymiary (na przykład dobre intencje są wliczane do tego rachunku), natomiast nie dostrzega ona trudności, które sama stwarza w kontakcie z inną osobą. Na dodatek zaś, zestawiane walory są bardzo często zupełnie niewspółmierne. Neurotyk, na przykład, skłonny jest umieścić po stronie swoich aktywów intencję współpracy z lekarzem, pragnienie pozbycia się dręczących go symptomów nerwicy, regularne stawianie się na umówione wizyty i regularne płacenie lekarzowi honorarium. Po stronie zaś aktywów psychoanalityka umieści obowiązek uzdrowienia pacjenta. Niestety, te dwie strony skali nie równają się. Pacjent może wyzdrowieć jedynie wtedy, gdy chce i potrafi pracować nad sobą, gdy stara się siebie zmienić. Jeżeli dobrym intencjom pacjenta nie towarzyszą skuteczne wysiłki — niewielki postęp da się osiągnąć. Szybko następuje jednak recydywa zaburzeń i coraz bardziej zirytowany pacjent stwierdza, że go oszukano. Płacąc honorarium, czyni lekarzowi wymówki i zgłasza skargi, a wzrastający brak zaufania do analityka uważa za całkowicie usprawiedliwiony.

Silne akcentowanie sprawiedliwości może być, choć nie musi, zakamuflowaną mściwością. Kiedy ktoś wysuwa wymagania głównie z tytułu „umowy" zawieranej z życiem, podkreśla, oczywiście, swe zasługi. Im bardziej mściwe są te żądania, tym bardziej wyolbrzymiona bywa każda krzywda. W wypadku argumentu sprawiedliwości

krzywda nabierać musi przesadnych wymiarów, poczucie krzywdy osiąga wybujały rozwój, aż sięga formatu, w którym „ofiara" czuje się uprawniona do wymagania wszelkich poświęceń i do wymierzania dowolnych kar.

Wymagania są zasadniczym czynnikiem podsycającym trwanie nerwicy, toteż udowodnienie ich zasadności ma tu kapitalne znaczenie. Odnosi się to jedynie do wymagań kierowanych pod adresem ludzi, los czy życie bowiem jako takie potrafią, naturalnie, we właściwy im sposób zadrwić z każdego, kto próbuje u nich dochodzić swych praw. Powrócimy jeszcze nie raz do tego zagadnienia. Wystarczy tu stwierdzić, że — ogólnie mówiąc — neurotyk stara się skłonić innych do respektowania jego wymagań na gruncie stanowiącym rzekome uzasadnienie tytułu do ich stawiania. Może on, na przykład, usiłować wmówić w innych, że jest wyjątkowo ważną osobistością; schlebiać, czarować, obiecywać i to, i tamto; zobowiązać innych w stosunku do siebie pod względem finansowym i zmuszać do świadczeń pieniężnych, apelując do ich poczucia przyzwoitości lub winy; podkreślając swe cierpienia, odwoływać się do uczuć litości czy do sumień; dowodząc, jak wielka jest jego miłość do danej osoby, apelować do jej potrzeby uczucia bądź do jej próżności; wreszcie — straszyć innych swoim rozdrażnieniem i ponurym nastrojem. Osoba mściwa, która umie niszczyć ludzi przez swoje nienasycone, zaborcze wymagania, posługuje się ciężkimi oskarżeniami w celu wymuszenia ludzkiej uległości.

Biorąc pod uwagę potencjał energii zużywanej na usprawiedliwianie swych dążeń i dochodzenie swych praw, nie możemy się dziwić ostrym r e a k c j o m neurotyka n a f r u s t r a c j ę. Przy akompaniamencie podskórnego strachu dominującym elementem reakcji jest gniew, a nawet wściekłość. Ów gniew jest szczególnego rodzaju. Skoro wymagania są obiektywnie odczuwane jako słuszne i sprawiedliwe, doznane frustracje muszą być tedy przyjęte jako coś niewłaściwego i krzywdzącego. Dlatego też rozpalający się gniew ma charakter słusznego oburzenia. Innymi słowy, jednostka reaguje gniewem czując, że ma

do niego prawo. W czasie procesu terapeutycznego broni zawzięcie tego prawa.

Zanim przystąpimy do głębszego zanalizowania różnych form owego oburzenia, pragnę kilka słów poświęcić pewnemu problemowi teoretycznemu. Chodzi mi o teorię lansowaną przez Johna Dollarda i innych badaczy, zgodnie z którą reagujemy agresją na frustrację[3]. W rzeczywistości proste stosunkowo obserwacje dowodzą niesłuszności powyższego twierdzenia. Wprost przeciwnie, zdumiewa ogrom frustracji, jaką jednostki ludzkie potrafią znosić bez towarzyszących temu jakichkolwiek wrogich uczuć. Wrogość rodzi się jedynie wówczas, gdy frustracja wynika z obiektywnej niesprawiedliwości lub gdy na gruncie neurotycznych wymagań odczuwa się ją jako niesprawiedliwą. Wtedy właśnie uczucie frustracji przybiera specyficzny odcień oburzenia, neurotyk zaś reaguje tak, jakby go spotkała obelga. Niepowodzenie czy też doznana krzywda urasta niekiedy do absurdalnych rozmiarów. Jeżeli neurotyk reaguje na zachowanie drugiej osoby jak na obelgę, osoba ta nagle staje się w jego oczach kimś niegodnym zaufania, nikczemnym, okrutnym, zasługującym na pogardę niegodziwcem. Jak widać, uczucie oburzenia drastycznie wpływa na ocenę tej drugiej osoby. Przeżycia tego rodzaju bywają źródłem, z którego wypływa neurotyczna postawa nieufności. Sytuacje frustracyjne bywają też istotną przyczyną sprawiającą, że wielu neurotyków jest tak chwiejnych w swych sądach o innych i z taką łatwością zmienia pozytywną, przyjacielską postawę na całkowite potępienie.

Upraszczając nieco sprawę, można powiedzieć, że ostra reakcja gniewu, a nawet wściekłości może mieć trojaki przebieg. Po pierwsze, dla takiego czy innego powodu może być stłumiona, a wówczas, jak każde stłumienie wrogości, przejawić się może w symptomach psychosomatycznych, takich jak zmęczenie, migreny, zaburzenia żołądkowe itd. W drugim wypadku wroga reakcja przejawia się w otwarty sposób: jest w pełni przeżywana. Wówczas

to im mniej faktycznie uzasadniony jest gniew, tym bardziej dana osoba musi wyolbrzymiać wyrządzaną sobie krzywdę, konstruować takie oskarżenie przeciwko krzywdzicielowi, które wyda się oparte na żelaznej logice. Im bardziej otwarcie — z takiej czy innej przyczyny — osoba poszkodowana pała chęcią zemsty, tym bardziej prawdopodobne, że istotnie weźmie odwet. Im więcej w niej zuchwalstwa, tym bardziej będzie przekonana, że jej zemsta jest aktem sprawiedliwości.

Trzecim typem reakcji jest pogrążenie się w rozpamiętywaniu swych żalów i w litowaniu się nad sobą. Jednostka czuje się głęboko zraniona i znieważona, bywa, że się kompletnie załamuje. Słowa: „Jak oni mogli mi to uczynić!", oddają jej nastrój. W takim przypadku cierpienie jest narzędziem służącym do wypowiadania żalów i wnoszenia pretensji.

Łatwiej obserwować takie reakcje u innych osób niż u siebie samego dlatego po prostu, że przekonanie o własnej słuszności przeszkadza rzetelnej introspekcji. Jednakże w naszym własnym interesie powinniśmy analizować swe reakcje na wyrządzoną nam krzywdę lub stan, w którym zastanawiamy się nad szkaradnymi cechami jakiejś osoby, lub wreszcie, gdy czujemy impulsywną potrzebę odegrania się na kimś. Powinniśmy wtedy zadać sobie pytanie, czy nasza reakcja stoi w jakiejś rozsądnej proporcji do zła, które nas spotkało. Skoro za pomocą uczciwej analizy wykryjemy, że proporcja ta jest zachwiana, będzie to sygnałem do odszukania w sobie jakichś ukrytych wymagań. Jeżeli chcemy i potrafimy zrezygnować z pewnych potrzeb posiadania specjalnych prerogatyw i zdajemy sobie sprawę, jakie formy przybrać u nas może stłumiona wrogość, łatwo będzie wówczas rozpoznać zbyt ostrą reakcję na doznaną frustrację i wykryć, jakie to utajone wymaganie było źródłem naszego zachowania. Ale dostrzegłszy raz czy drugi jakieś wymagania wobec siebie, nie sądźmy, że to wystarcza, aby się ich pozbyć. Zazwyczaj pomaga to w przezwyciężaniu tych, które rzucają się w oczy i są absurdalne. Proces taki przypomina kurację przeciwko tasiemcowi,

w której efekcie pozbywamy się jego części. Cóż, kiedy te części odrastają i pasożyt nadal podkopuje siły naszego organizmu dopóty, dopóki nie pozbędziemy się jego głowy. Znaczy to, że wyrugować hodowane wymagania można pod tym jedynie warunkiem, iż przezwyciężymy dążenie do wielkości jako takie wraz z wszelkimi jego implikacjami. A jednak proces „stawania się na powrót sobą" przebiega odmiennie niż pozbywanie się tasiemca: w kuracji osobowości liczy się każdy krok.

Stawiane wymagania wywierają na osobowość i na życie jednostki wieloraki wpływ. Powodują ogólne poczucie frustracji i stany przygnębienia tak dalece zgeneralizowanego, że staje się ono czymś w rodzaju cechy charakteru. Istnieją oczywiście inne czynniki determinujące takie chroniczne niezadowolenie i rozgoryczenie. Lecz efekt hołubionych wymagań jest jednym z bardziej znaczących. Postawa generalnego niezadowolenia sprawia, że w danej sytuacji życiowej jednostka koncentruje się na jej negatywach i ciemnych stronach, aż dochodzi do jednolicie czarnej oceny całości. Zdarza się na przykład, że pewien człowiek ma dobrą posadę i pomyślne układy rodzinne, nie ma jednak czasu na grę na fortepianie, na czym mu bardzo zależy; albo jedna z córek zawiodła jego oczekiwania. Tego rodzaju pojedynczy czynnik tak dalece nie daje mu spokoju, że przestaje doceniać swoje atuty. Wspomnijmy też osobę, która przyjemny skądinąd dzień potrafi zepsuć sobie tym, że nie dostarczono jej na czas zamówionego towaru, lub też człowieka, dla którego cały urok wycieczki czy podróży pryska pod wpływem pewnych nieuniknionych niewygód. Te postawy są tak niezmiernie częste, że chyba każdy z nas się z nimi zetknął. Osoby odznaczające się opisywanym tu sposobem reagowania same się niekiedy zastanawiają, dlaczego widzą wszystko z „czarnej" strony. Bywa, że „załatwiają" sprawę, po prostu nazywając siebie pesymistami. Taka diagnoza jednak nie tylko niczego nie wyjaśnia, lecz przenosi na pseudofilozoficzny grunt najzupełniej osobistą niezdolność do znoszenia przeciwności.

Wskutek takiej postawy ludzie utrudniają sobie życie pod wieloma względami. Każde doświadczenie losu staje się stokroć cięższe, jeżeli uznamy je za niesprawiedliwe. Moje własne doświadczenie z długą podróżą, odbywaną pociągiem zamiast lotu samolotem, stanowi doskonały przykład tego zjawiska. Dopóki odczuwałam tę okoliczność jako krzywdzącą, niewygodna jazda wydawała mi się niemal nie do zniesienia. Skoro jednak wykryłam tkwiące u podłoża mego stanu wymagania, ta sama sytuacja — choć ławki nie stały się przez to mniej twarde ani czas podróży nie uległ skróceniu — zamieniła się w całkiem atrakcyjną. To samo da się obserwować w dziedzinie pracy. Każda praca, której wykonywanie odczuwamy w głębi jako rzecz niesłuszną lub której towarzyszy ukryte przed nami samymi wymaganie, aby była lekka — staje się żmudna i męcząca. Innymi słowy, wymagania neurotyczne sprawiają, że nie osiągamy tej sztuki życia, która polega na radzeniu sobie z tym wszystkim, co ono przynosi. Zdarzają się niewątpliwie doświadczenia tak dotkliwe, że nas swym ciężarem miażdżą. Ale są to sprawy rzadkie. Dla neurotyka zaś błahe wydarzenie przeżywane jest jako katastrofa i jego życie staje się pasmem wytrącających z równowagi utrapień. Koncentruje się on natomiast na pomyślnych zdarzeniach w życiu innych ludzi: ten osiągnął sukces, ów ma dzieci, jeszcze ktoś inny ma więcej wolnego czasu lub może go lepiej wykorzystać, tamtego dom jest ładniejszy lub pastwiska bardziej soczyste.

Jakkolwiek nic prostszego od opisania tych zjawisk, rozpoznać je, zwłaszcza u siebie, wcale nie jest łatwo. Rzecz, której nam brak i którą posiada ktoś inny, wydaje się nam tak prawdziwa, tak namacalna, o tak kapitalnym dla nas znaczeniu. Rejestrowanie tych faktów jest więc zniekształcone niejako po obu stronach: po stronie innych osób i po naszej. Większość tych ludzi słyszy na ogół przestrogi przed porównywaniem własnego życia z poszczególnymi pomyślnymi aspektami cudzego, a nie z jego całokształtem. Choćby nawet rozumieli słuszność tej rady, nie umieją jej posłuchać, ponieważ ich skrzywione spoj-

rzenie nie wypływa z przeoczenia ani z niemożności zrozumienia popełnianego błędu. Jest to raczej ślepota emocjonalna, to znaczy ślepota zrodzona z wewnętrznych, nieświadomych uwarunkowań.

W konsekwencji taka postawa wobec innych prowadzi do mieszaniny zawiści i obojętności. Zawiść taka jest zabarwiona uczuciem, które Nietzsche określał terminem *Lebensneid*; jest to zawiść, która nie odnosi się do takiej czy innej rzeczy, ale jak gdyby do życia w ogóle. Towarzyszy jej poczucie, że jest się tą jedyną osobą z czegoś tam wykluczoną, jedyną, której przypadło w udziale strapienie, jedyną skazaną na samotność, na lęk, na to, że okoliczności ją w tym czy w tamtym krępują. Zobojętnienie na los innych nie oznacza bynajmniej jakiejś głębokiej znieczulicy, tzw. braku serca. Wypływa z szeroko zakrojonych wymagań neurotyka, nabiera autonomicznej funkcji usprawiedliwiania własnego egocentryzmu. Dlaczegóż to inni — myśli sobie — ci, którym się lepiej wiedzie, mieliby się czegoś po mnie właśnie spodziewać? Dlaczegóż by nie miał prawa troszczyć się tylko o siebie, on, któremu więcej brakuje niż innym, o którego inni nie dbają i który jest kompletnie pozostawiony sam sobie? W taki oto sposób jego wymagania żłobią sobie coraz głębsze koryto.

Inną konsekwencją opisywanej postawy jest uogólnione poczucie niepewności w zakresie przysługujących jednostce uprawnień. Jest to zjawisko złożone, szeroko zakrojone, natomiast wymagania są tylko jedną z jego determinant. Prywatny świat neurotyka, świat, w którym mu wszystko przysługuje, jest do tego stopnia odrealniony, że osoba taka przestaje się orientować, jakie są jej uprawnienia w świecie rzeczywistym. Z jednej strony pełna zuchwałych wymagań, z drugiej — bywa wszakże dziwnie nieśmiała, gdy chodzi o obronę należnych jej praw, tam gdzie może i powinna to robić. Pewien pacjent, na przykład, który uważał, że cały świat powinien być na jego usługi, krępował się poprosić mnie o zmianę godziny następnej wizyty lub o użyczenie mu ołówka, gdy chciał

coś zanotować. Inna osoba, reagująca niezmiernie silnie na to, że nie okazywano jej należytych względów — dawała się skandalicznie wykorzystywać przez znajomych. Poczucie, że nie ma się żadnych praw, może być u takiej osoby przedmiotem zgryzot i głównym ogniskiem żalów w sytuacji, w której nie odgrywają roli irracjonalne wymagania, będące źródłem wszystkich jej problemów, a przynajmniej ich najbardziej istotnym czynnikiem[4].

Pielęgnowanie wygórowanych wymagań stanowi wreszcie jeden z ważniejszych czynników rozwijania się inercji, która — tak w utajonej, jak w otwartej formie — jest jednym z najczęściej występujących nerwicowych zaburzeń. W przeciwieństwie do leniwej gnuśności, która może być dobrowolna i wręcz przyjemna, inercja paraliżuje energię psychiczną. Nie tylko powstrzymuje ona od działania, ale od myślenia i doznań emocjonalnych. Wszelkie tego rodzaju wymagania, jak to wynika z ich definicji, stanowią substytut aktywnej postawy neurotyka w stosunku do własnych problemów, toteż utrudniają mu powrót do zdrowia. W wielu wypadkach wywołują zgeneralizowaną niechęć do jakichkolwiek wysiłków. U podłoża takiej biernej postawy spoczywa nie uświadomione wymaganie, zgodnie z którym sama intencja powinna wystarczać do uzyskania pożądanego wyniku, do otrzymania pracy, do zdobycia zadowolenia, do pokonania trudności. Neurotyk uważa, że przysługuje mu to wszystko bez żadnego wydatkowania energii. Niekiedy oznacza to, że inni powinni wykonać za niego odpowiednie działanie, jak w owym kelnerskim powiedzonku „kolega...". Jeżeli tak się jednak nie dzieje, neurotyk ma powody do niezadowolenia. Dochodzi nawet do tego, że sama myśl o jakichś czynnościach ekstra, o udaniu się dokądś, o poczynieniu zakupów — przyprawia o zmęczenie. Bywa, iż w toku procesu analitycznego tego rodzaju zmęczenie stosunkowo szybko może ustąpić. Pamiętam na przykład pacjenta, który miał bardzo wiele do załatwienia przed planowaną podróżą i odczuwał zmęczenie, zanim jeszcze podjął pierwsze kroki. Poddałam mu myśl, aby uczynił sobie z tego

zadanie, wystawiające na próbę własną pomysłowość w zorganizowaniu całej akcji. Spodobało mu się to, zmęczenie ustąpiło, poczuł, że sprosta zadaniu bez uginania się pod ciężarem męczącej, gorączkowej bieganiny. I chociaż przekonał się naocznie, że zdolny jest do aktywnego działania, co przyniosło mu niemałą satysfakcję, impuls do inicjatywy w podejmowaniu wysiłków rychło ustąpił, nieświadome wymagania były w nim bowiem zbyt głęboko zakorzenione.

Wydaje się, że im bardziej mściwego charakteru są te wymagania, tym silniejszy grozi stopień inercji. Nieświadoma argumentacja przedstawia się wówczas następująco: to inni są odpowiedzialni za tarapaty, w jakich się znalazłem, a więc zobowiązani są to naprawić. A cóż by to była za naprawa, gdybym to ja się teraz wysilał! Oczywiste jest, że tylko osoba, która utraciła konstruktywną, zaangażowaną postawę życiową, może rozumować w ten sposób. Ona nie musi nic robić ze swoim życiem, to oni powinni — albo los.

O znacznej subiektywnej wadze wymagań pacjenta świadczy fakt, że uparcie i kurczowo ich się trzyma i zaciekle broni podczas seansu analitycznego. Posiada on niejedną linię obrony, toteż stale przerzuca się z jednej na drugą. Zrazu twierdzi, że żadnych wymagań nie wysuwa i nie rozumie, o czym analityk w ogóle mowi. Następnie upiera się, że wszystkie są całkowicie uzasadnione. Wreszcie zaczyna bronić ich subiektywnych podstaw, które je mają usprawiedliwić. Kiedy w końcu zda sobie sprawę, że ma wymagania i że pozbawione są one podstaw realnych, traci nagle całe dla nich zainteresowanie: powiada, że są nieważne, a w każdym razie nieszkodliwe. Zmuszony jest jednak z czasem dostrzec, że konsekwencje tych wymagań są różnorodne i poważne: że czynią go rozdrażnionym i niezadowolonym; że stokroć lepiej by było, żeby był bardziej aktywny, zamiast oczekiwać, że to czy tamto samo do niego przyjdzie; że — istotnie — paraliżują one jego psychiczną energię. Nie może również zamykać oczu na fakt, że praktyczne korzyści, które z nich

osiągnie, są minimalne. Zdarza się, to prawda, że potrafi wymóc na innych spełnienie takiego czy innego żądania, nawet bez względu na to, czy otwarcie je sformułuje, czy nie. Ale nawet wówczas, któż jest takim obrotem sprawy uszczęśliwiony? Jeżeli chodzi o jego generalne wymagania w stosunku do życia — to pozostają one daremne. Jeżeli nawet czuje się uprawniony do tego, by stanowić wyjątek, nic nie sprawi, że będzie zwolniony z podlegania prawom rządzącym biologicznym i psychicznym życiem człowieka. Samo zaś wymaganie, aby osiągnąć wszelkie doskonałości występujące u innych ludzi — nie zmieni go ani na jotę.

Uświadomienie sobie przez pacjenta zarówno szkodliwych skutków wymagań, jak i tego, że z racji samej swej natury są całkowicie daremne — nie czyni jeszcze w nich zasadniczego wyłomu, sama świadomość bowiem nie pociąga za sobą głębokiego przekonania. Nadzieje analityka na wykorzenienie ich dzięki samemu tylko aktowi świadomej introspekcji na ogół się nie spełniają. Zazwyczaj w wyniku procesu analitycznego wymagania ulegają osłabieniu, ale zamiast wydobycia się na powierzchnię, zapadają jeszcze głębiej. Gdy lekarz usiłuje w dalszym ciągu silnie oddziaływać na pacjenta, dociera do najgłębszej warstwy jego nieświadomości. Podczas gdy intelektualnie pacjent pojmuje bezpodstawność swych roszczeń, nieświadomie nadal wierzy, iż przed magiczną mocą jego woli nie ostoi się nic. Wystarczy, że czegoś dostatecznie mocno pragnie, a rzecz się ziści. Jeżeli się uprze, żeby sprawy przybrały określony obrót — tak się stanie. Jeśli się coś nie urzeczywistniło, to nie dlatego — jak tłumaczy mu lekarz — że domaga się niemożliwości, ale po prostu nie pragnął tego dostatecznie silnie.

Tego rodzaju wiara nadaje całemu zjawisku specyficzny charakter. Wiemy już, że wymagania neurotyka są nierealne w tym sensie, iż uzurpuje on sobie nie istniejące prawo do wszelkiego typu prerogatyw. Wiemy również, że niektóre wymagania są zupełnie absurdalne. Obecnie rozumiemy, że są naznaczone piętnem wiary w magię.

I oto teraz dopiero możemy pojąć, jak dalece są one nieodzowne neurotykowi w realizowaniu swego wyimaginowanego „ja". Nie jest to realizacja polegająca na udowodnieniu swej doskonałości poprzez osiągnięcia i sukcesy; wymagania dostarczają koniecznych dowodów i alibi. Musi przecież udowodnić, że stoi ponad prawami rządzącymi życiem biologicznym i psychicznym. A jeżeli od czasu do czasu stwierdza, że ludzie nie stosują się do jego wymagań, że jednak powszechne prawa i nim rządzą, że nie jest wyłączony z trudności i niepowodzeń, jakie spotykają każdego człowieka — to i tak wszystko to nie stanowi dowodu jego ograniczonych możliwości. Dowodzi na razie tylko tego, że to, co mu się przydarza, jest niesłuszne i krzywdzące. Ale wystarczy, że się będzie nadal trzymał swych roszczeń, a nadejdzie czas, kiedy się wypełnią. Żądania stanowią dlań gwarancję jego przyszłej wielkości.

Rozumiemy teraz, dlaczego pacjent niezbyt się przejmuje dostrzeżeniem szkodliwych następstw, jakie żądania powodują w jego realnym życiu. Nie polemizuje on z faktem ich szkodliwości, ale nie przywiązuje wagi do teraźniejszych zdarzeń wobec wspaniałej wizji przyszłych triumfów. Zachowuje się jak osoba, która wie, że ma bezapelacyjne prawo do spadku, i zamiast konstruktywnych wysiłków życiowych całą swą energię zużywa na uzyskanie gwarancji swych uprawnień z tytułu dziedziczenia. Równocześnie traci zainteresowanie życiem bieżącym. Pogarsza swój stan materialny, zaniedbuje wszystko, co mogłoby przydać wartości jej życiu. Nadzieja przyszłych możliwości staje się stopniowo jedyną sprawą, dla której żyje.

Neurotyk znajduje się w jeszcze gorszym położeniu niż hipotetyczna osoba, która rości sobie prawo do spadku. Nęka go bowiem podskórne uczucie, że traci swój tytuł do przyszłego spełnienia wymagań, jeżeli zainteresuje się sobą i ozdrowieńczym rozwojem swej osobowości. Jest to zupełnie logiczne z punktu widzenia jego założeń — w takim bowiem wypadku realizacja jego wyimaginowanego „ja" utraci sens. Dopóki pozostaje w urokliwej władzy swego celu, wie, że droga alternatywna obróci ten cel w niwecz. Oznaczałaby przecież ujrzenie siebie samego jako zwykłego śmiertelnika, walczącego z normalnymi trudnościami. Oznaczałaby wzięcie na siebie odpowiedzialności i uznanie przed sobą samym, że tylko on może pokonać trudności i rozwinąć swoje wszystkie potencje. Jest to droga hamująca jego zamierzenia, obierając ją zrozumiałby bowiem, że traci wszystkie złudzenia. Brać pod uwagę tę drogę, wiodącą ku wyzdrowieniu, mógłby jedynie wówczas, kiedy stałby się dostatecznie silny, aby odrzucić koncepcję, zgodnie z którą samoidealizacja jest jedynym wybawieniem.

Nie potrafimy należycie pojąć kompulsywności żądań wewnętrznych, dopóki będziemy je traktowali po prostu jako „naiwną" postać wyrażania tego, czego neurotyk z wyidealizowanym własnym obrazem oczekuje od życia, ani wówczas, gdy dostrzeżemy w nich zrozumiałe pragnienie, aby jego kompulsywne potrzeby zaspokajali inni ludzie. Nieustępliwość, z jaką neurotyk trwa przy obranej postawie, jest niewątpliwą wskazówką, że postawa ta spełnia funkcje, które odczuwa on jako absolutnie konieczne. Wiemy już, że żądania te zdają się rozwiązywać wiele jego problemów. Ich zasadnicza generalna funkcja polega na tym, że warunkują trwanie złudzeń na temat własnej osoby oraz możliwość przerzucenia odpowiedzialności z siebie na innych. Poprzez podniesienie swych potrzeb do godności roszczeń, jednostka neguje własne, wewnętrzne źródło swych problemów i czyni za nie odpowiedzialnymi innych ludzi, okoliczności, los. To z gruntu niesprawiedliwe, że spotkały ją trudności, wszak należy jej się od życia samo dobro. Na przykład, proszona jest o pożyczkę lub o datek pieniężny na jakiś cel. Czuje się niezadowolona i obrzuca obelgami osobę, która się do niej zwróciła. Oburzona jest w istocie z tego powodu, że we własnych oczach zasługuje na to, żeby jej nie nękać. Co sprawia, że to wymaganie jest dla samego neurotyka tak nieodzowne? Wszak sytuacja zmusza go do konfrontacji

z wewnętrznymi konfliktami między potrzebą spełniania próśb innych ludzi i odmawiania im. Ale dopóki — z takiego czy innego powodu — zbyt się lęka i zbyt pragnie uniknąć tej konfrontacji, dopóty musi trzymać się swych żądań. Nazywa to po prostu niechęcią do tego, aby mu zawracać głowę, ale w istocie jest to żądanie pod adresem świata, aby nie zmuszał go do aktualizacji wewnętrznego konfliktu, a tym samym do uświadomienia go sobie. Zrozumiemy później, dlaczego zrzucenie z siebie odpowiedzialności ma dla neurotyka tak żywotne znaczenie. Ale już teraz orientujemy się, że nerwicowe żądania umożliwiają mu uchylenie się od przeciwstawiania się trudnościom, a w konsekwencji przyczyniają się do utrwalenia nerwicy.

PRZYPISY

[1] H. Schultz-Hencke, *Einfuehrung zur Psychoanalyse.*

[2] Por. rozdz. VII i rozdz. XI.

[3] Hipoteza ta opiera się na teorii instynktów Freuda i implikuje twierdzenie, zgodnie z którym każda wrogość jest reakcją na frustrację instynktownych popędów lub ich derywatów. Analitycy, akceptujący Freudowską teorię instynktu śmierci, sądzą ponadto, że wrogość czerpie swą energię z instynktownej potrzeby destrukcji.

[4] Por. rozdz. VIII.

Rozdział III

TYRANIA POWINNOŚCI

Jak dotąd usiłowaliśmy zobrazować, w jaki sposób neurotyk próbuje aktualizować swój wyidealizowany obraz na użytek świata zewnętrznego: jak dąży do osiągnięć, do blasku sukcesów, władzy i triumfów. Neurotyczne wymagania również dotyczą świata zewnętrznego: jednostka usiłuje, kiedy tylko może i w każdy dostępny jej sposób, uzasadnić swe specjalne prawa, do których czuje się upoważniona ze względu na swą wyjątkowość. Uważa ona, że stoi ponad i poza kategoriami konieczności i rządzących światem praw, to zaś nastawienie pozwala jej żyć w świecie fikcyjnym, w którym istotnie byłaby od nich uwolniona. Ilekroć zaś dochodzi do oczywistej rozbieżności między faktami a jej wyobrażeniem o własnej osobie, kultywowane wymagania sprawiają, że przerzuca odpowiedzialność za swe „niepowodzenia" na czynniki zewnętrzne.

Podejmiemy teraz rozważania nad aspektem samorealizacji, o którym wspominaliśmy w pierwszym rozdziale, a mianowicie nad tym, co dokonuje się we wnętrzu osobowości neurotyka. Pigmalion zapragnął kreować wybraną osobę na istotę, która by odpowiadała jego ideałowi piękna. Neurotyk natomiast usiłuje siebie samego ukształtować na wzór wyobrażonej istoty doskonałej. Pielęgnuje własny idealny obraz i nie jest świadom tego, że zachowuje się tak, jak gdyby — ubierając w słowa swe myśli — przemawiał do niego następująco: „Zapomnij

o haniebnej istocie, którą naprawdę jesteś; tylko to jest ważne, jaki powinieneś być, żebyś się upodobnił do tego ideału; powinieneś umieć się zdobyć na największą wytrzymałość, powinieneś wszystko zrozumieć, powinieneś dla wszystkich mieć życzliwość, wszystkich lubić, powinieneś być maksymalnie produktywny". To tylko niektóre z bardzo wielu wewnętrznych nakazów. Są tak nieubłagane, że nazywam je „tyranią powinności".

Wewnętrzne nakazy obejmują wszystko to, czego neurotyk powinien dokonać, jaki powinien być, co odczuwać, wiedzieć, wewnętrzne zakazy natomiast głoszą, jaki być nie powinien i czego robić mu nie wolno. Na początek wymienię wyrywkowo niektóre z tych wewnętrznych dyktatów, aby ogólnie w nich czytelnika zorientować (bardziej szczegółowe analizy przypadków podam później, omawiając cechy charakterystyczne tych narzuconych sobie powinności).

Neurotyk uważa, iż powinien być uosobieniem uczciwości, wielkoduszności, taktu, sprawiedliwości, godności, odwagi, bezinteresowności. Uważa (jeśli to mężczyzna), że powinien być doskonałością jako kochanek, mąż, nauczyciel. Powinien być na wszystko wytrzymały, wszystkim życzliwy, kochać rodziców, żonę, kraj; albo — nie być przywiązanym do niczego i nikogo, nic nie powinno go obchodzić, nie powinien znać uczucia urazy, powinien być natomiast zawsze pogodny i zachowywać niczym nie zmącony spokój. Powinien cieszyć się życiem; albo — być wyższym ponad przyjemność i uczucie zadowolenia. Powinna go cechować spontaniczność; albo — zupełne opanowywanie swych uczuć. Powinien wszystko wiedzieć, rozumieć, przewidywać; umieć z punktu rozwikłać każdy problem, czy to swój, czy cudzy; pokonać każdą trudność w chwili jej pojawienia się. Nigdy nie powinien się czuć zmęczony ani chory. Powinien zawsze móc znaleźć sobie posadę. To, co wymaga dwu lub trzech godzin pracy, jemu powinno zająć godzinę.

Powyższy przegląd, ukazujący zasięg wewnętrznych

dyktatów, sprawia po prostu wrażenie zestawu wymagań stawianych samemu sobie i w zasadzie zupełnie zrozumiałych, jakkolwiek zbyt trudnych i surowych. Jeżeli mówimy pacjentowi, że za wiele się po sobie spodziewa, bardzo często przyzna nam bez wahania rację. Zdarza się, że już zdawał sobie nawet z tego sprawę. Zazwyczaj doda — wyrażając to bezpośrednio lub pośrednio — iż lepiej wymagać od siebie za dużo niż za mało. Jednakże mówienie o zbyt wysokich wymaganiach wobec siebie samego nie ujawnia swoistej natury wewnętrznych dyktatów. Dopiero bliższa analiza wystawia je na pełne światło. W ich ścisłym wzajemnym powiązaniu trudno jedne od drugich oddzielić, jako że wszystkie są konsekwencją stanu jednostki, która odczuwa potrzebę upodobnienia się do swego wyidealizowanego obrazu i ma głębokie przeświadczenie, że może temu zadaniu sprostać.

Uderza nas tu przede wszystkim fakt, że w dążeniu do realizacji swego „ja" idealnego jednostka nie zważa na realną wykonalność swych rzekomych powinności. Wiele jest wśród nich wymagań, których żaden człowiek nie jest w stanie spełnić. Są zgoła fantastyczne, chociaż neurotyk nie zdaje sobie z tego sprawy. Musiałby dojść do tego wniosku, gdyby spojrzał na nie krytycznie. Jednakże nawet racje rozumowe nie zmieniają niczego lub bardzo niewiele. Weźmy przykład lekarza, który jasno sobie uświadamia, że nie jest w stanie pogodzić intensywnej pracy naukowej z dziewięciogodzinną pracą w lecznictwie i z ożywionym życiem towarzyskim. Po nieudanych próbach ograniczeń jednej czy drugiej dziedziny zajęć powraca do dawnego trybu życia. Uważa, iż ani czas, ani wydatkowana energia nie podlegają w jego przypadku żadnym ograniczeniom i to przekonanie jest silniejsze od racji rozumowych. Weźmy teraz mniej jaskrawy przykład sytuacji nieco subtelniejszej. Pewna moja pacjentka była bardzo przygnębiona w czasie wizyty. Powodem jej przybicia była rozmowa z przyjaciółką na temat skomplikowanych małżeńskich problemów tamtej. Moja pacjentka znała jej męża jedynie z kontaktów towarzyskich. Mimo

że poddawała się terapii analitycznej już od kilku lat i rozumiała naturę zawiłych psychologicznie postaw w stosunkach między dwojgiem ludzi, uważała jednak, że powinna była umieć powiedzieć swej przyjaciółce, czy jej małżeństwo ma szansę się utrzymać.

Powiedziałam jej, że wymaga od siebie czegoś, czemu nikt nie byłby w stanie sprostać, i wskazałam jej ogromnie wiele spraw wymagających wyjaśnienia, zanim można by mieć jaką taką orientację we wszystkich czynnikach determinujących sytuację jej przyjaciółki. Okazało się, że zdawała sobie sprawę z większości problemów, jakie jej przedstawiłam. Jednakże nadal czuła, że powinna była jakimś „szóstym zmysłem" zgłębić całość zagadnienia.

Bywają i takie wymagania wobec siebie, które są może bardziej realne same przez się, ale stawiane z zupełnym lekceważeniem warunków, w jakich mogłyby być zrealizowane. Z tego, między innymi, wypływa fakt, iż wielu pacjentów spodziewa się zakończyć terapię analityczną w bardzo krótkim czasie, uważając, że przyczyni się do tego ich wybitna inteligencja. Jednakże postęp w psychoterapii mało ma wspólnego z inteligencją. Zdolność pacjenta do poprawnego rozumowania bywa niejednokrotnie nawet przeszkodą w tym procesie. Ważna tu jest gra czynników emocjonalnych, postawa rzetelnej szczerości i gotowość do przyjmowania odpowiedzialności za to, co się robi.

Pacjenci oczekują nie tylko łatwego sukcesu w całości leczenia analitycznego, ale w równym stopniu spodziewają się powodzenia w zakresie analizy poszczególnych ich problemów. Jeżeli pacjent dostrzeże na przykład swoje neurotyczne wymagania, to uważa, iż tym samym pozbył się ich skutecznie. Nie zdaje sobie sprawy, że trzeba na to cierpliwej pracy, że wymagania będą trwały tak długo, jak długo utrzymają się emocjonalne potrzeby ich stawiania. Pacjenci wierzą, że ich inteligencja stanowi decydujący czynnik w terapii. Nic dziwnego zatem, że pojawia się nieuchronne rozczarowanie i zniechęcenie. Tak właśnie było w przypadku nauczycielki z długą praktyką

pedagogiczną, która była przekonana, iż bez trudu napisze książkę z zakresu pedagogiki. Gdy słowa nie spływały jej same z pióra na papier, była kompletnie przybita własną nieudolnością. Nie zastanowiła się lub odsunęła od siebie tak istotne pytania, jak: czy mam coś konkretnego do powiedzenia, czy doświadczenia nasunęły mi jakieś ważkie wnioski? Nawet gdyby mogła na te pytania odpowiedzieć pozytywnie, napisanie książki oznaczałoby wszak ciężki trud, związany z formułowaniem i wyrażaniem myśli.

Na podobieństwo politycznego terroru w państwie policyjnym, wewnętrzne dyktaty neurotyka funkcjonują na zasadzie pełnego lekceważenia stanu własnej psychiki — tego, jak jednostka może aktualnie myśleć i działać. Jednym z wyników funkcjonowania takiego dyktatu jest osiągnięcie stanu, w którym nigdy nic nie może jednostki urazić. Każdy przyzna, że taką absolutną niewrażliwość (owa „absolutność" zawarta jest w słowie „nigdy") niezwykle trudno osiągnąć wprost. U jednostki zdrowej psychicznie stan ten może być ideałem, do którego próbuje się zbliżyć. Podjęcie takiego programu działania oznacza intensywną, cierpliwą pracę nad wykorzenieniem nieświadomych wymagań, będących mechanizmem obronnym, nad pozbyciem się fałszywej dumy i w ogóle nad wszystkimi czynnikami osobowości determinującymi stany, w których jednostka czuje się urażona i dotknięta. Rzecz w tym, że neurotyk uważający, iż nic nie powinno go urazić ani dotknąć, nie ma bynajmniej na myśli takiego konkretnego programu działania. Po prostu stawia sobie kategoryczny nakaz, nie zważając na własną przesadną drażliwość i lekceważąc ten fakt.

Rozważmy teraz inne, stawiane sobie przez neurotyka żądanie: powinien zawsze okazywać ludziom sympatię, zrozumienie i być im pomocny; powinien umieć zmiękczyć serce przestępcy. Wydawać by się mogło, że nie jest to wymaganie zupełnie nierealne. Wyjątkowe jednostki, jak choćby ksiądz w *Nędznikach* Wiktora Hugo, osiągają taką

właśnie duchową moc. Miałam pacjentkę, dla której postać owego księdza była ważnym symbolem. Pragnęła się do niego upodobnić, ale nie posiadała żadnych cech charakteru, które księdzu z *Nędzników* umożliwiały postępowanie z ludźmi wykolejonymi. Pacjentka potrafiła niekiedy spełniać humanitarne uczynki, ale robiła to dlatego, że uważała je za swój obowiązek. W istocie jej uczucia do innych ludzi nie były szczególnie głębokie. Żyła w ustawicznej obawie, że ktoś ją wykorzysta czy wyzyska. Jeżeli, na przykład, nie mogła znaleźć jakiegoś przedmiotu, natychmiast przypuszczała, że ktoś go jej ukradł. Nie zdawała sobie sprawy z tego, że pod wpływem nerwicy stała się egocentrykiem pilnującym zachłannie własnego interesu, co pokrywała kompulsywnie utrzymującą się pokorą i objawami dobroci. Czy w tej sytuacji naprawdę chciała dostrzec istotę swych wewnętrznych trudności i pracować nad sobą? Z pewnością — nie. Był to jeszcze jeden przypadek ślepego wydania sobie rozkazu, co mogło prowadzić tylko do decepcji i do bezpodstawnego autokrytycyzmu.

Próbując wyjaśnić zdumiewającą ślepotę owych narzucanych sobie powinności, stajemy wobec pewnych zagadek. Jedno tylko jest tu niewątpliwie oczywiste: fakt, że rodzą się na podłożu pogoni za wielkością i że służą jednostce do upodobnienia się do własnego wyidealizowanego obrazu. Dyrektywą jest założenie, że wszystko powinno być możliwe do osiągnięcia.

Zjawisko to najostrzej występuje w zastosowaniu do wymagań zwróconych ku przeszłości. Przy analizowaniu dzieciństwa neurotyka jest rzeczą ważną, aby nie tylko wyśledzić czynniki, które wpłynęły na powstanie nerwicy, lecz również zorientować się w aktualnych postawach pacjenta w stosunku do przeszłych ujemnych doznań. Postawy te są nie tyle zdeterminowane złymi i dobrymi sytuacjami z okresu dzieciństwa, ile jego aktualnymi potrzebami. Jeśli na przykład, rozwinęła się w nim generalna potrzeba, aby stać się osobą pełną promiennej słodyczy, zacznie otaczać wspomnienia z dzieciństwa złocistą mgiełką. Jeżeli zaś na wszelkie swe uczucia nałożył dobrowolnie

wędzidło, będzie żywił uczucie dla swych rodziców dlatego tylko, że uzna to za obowiązek. Jeżeli zaś w ogóle nie chce ponosić odpowiedzialności za własne życie, uczyni rodziców winnymi jego wszelkich trudności. Uczucia mściwe, towarzyszące tej ostatniej postawie, mogą znajdować jawny wyraz lub zostać stłumione.

Zdarza się także, iż neurotyk wpada w drugą ostateczność i pozornie przyjmuje na siebie absurdalnie przesadne wymiary odpowiedzialności. Są to wypadki, w których postawa taka często wypływa właśnie z uświadamiania sobie przez jednostkę całego bagażu onieśmielania i krępowania jej autonomii we wczesnych latach życia, toteż jej świadome nastawienie jest obiektywne i możliwe do przyjęcia. Jednostka twierdzi, na przykład, że rodzice musieli postępować z nią w taki właśnie sposób. Zastanawia się nawet niekiedy, dlaczego nie ma o to do nich pretensji. Jedną z przyczyn braku świadomej urazy jest — a to nas najbardziej interesuje — nakaz wewnętrzny działający retrospektywnie. Zdaje sobie sprawę, że takie postępowanie, jakie w stosunku do niej stosowano, wystarczyłoby do całkowitego zduszenia każdej indywidualności, ale uważa, iż ona powinna była wyjść z tego bez szwanku. Powinna była bowiem posiadać odporność wewnętrzną i dostateczne męstwo, aby nie ulec wpływom tych wychowawczych zabiegów. A zatem, skoro te wpływy wydały jednak owoce, dowodzi to, że zawsze była kimś słabym. Innymi słowy, jednostka myśli realnie, ale tylko do pewnego stopnia. „Trzeba przyznać — powie — że to było bagno hipokryzji i okrucieństwa". Ale oto w następnej chwili jej spojrzenie traci na ostrości: „To prawda, że byłam bezbronna wobec tej atmosfery, ale powinnam była wynurzyć się z tej otchłani nieskalana jak lilia wyrosła na bagnie".

Gdyby taka osoba była zdolna do przyjmowania na siebie realnej, a nie rzekomej odpowiedzialności, rozumowałaby w odmienny sposób. Przyznałaby, że owe wczesne wpływy nie mogły nie wywrzeć ujemnego piętna na jej osobowości. Dostrzegałaby też — niezależnie od jego

przyczyn — istnienie trudności zaburzających jej teraźniejsze życie i rzutujących na przyszłość. Rozumiałaby konieczność wytężonego wysiłku w celu przezwyciężenia ich. Zamiast tego jednak umieszcza całą sprawę w kategoriach wymagania pod swoim adresem, zgodnie z którym nie powinna była ulec tym wczesnym wpływom. Kiedy ten sam pacjent potrafi po pewnym czasie odwrócić swe nastawienie i poczytywać sobie raczej za dobro, że nie dał się kompletnie zdusić przez oddziaływania, którym był poddany — oznacza to ewidentny postęp procesu terapeutycznego.

Postawa w stosunku do własnego dzieciństwa nie jest jedyną płaszczyzną operowania wymagań, które neurotyk odnosi do przeszłości, wymagań opartych na fałszywie pojętej odpowiedzialności i tak jak tamte, nierealnych. Jedna osoba będzie utrzymywała, że powinna była pomóc komuś bliskiemu przez otwarte skrytykowanie go. Inna, że powinna była wychowywać swoje dzieci tak, aby nie stały się nerwicowe.

Człowiek dręczony imperatywnymi wymaganiami wobec własnej osoby nie jest w stanie uświadomić sobie własnych niedociągnięć. Jeżeli ujawni się jakaś trudność — musi być natychmiast usunięta. To przezwyciężanie własnych problemów dokonuje się w rozmaity sposób. Im bardziej dana osoba żyje w świecie wyobraźni, tym prawdopodobniejsze, że zaistniałe trudności po prostu od siebie odsunie. Stało się tak w przypadku pacjentki, która odkryła w sobie potężne pragnienie zdobycia zakulisowej władzy. Kiedy się przekonała, jaki wpływ na jej życie wywiera to pragnienie, już następnego dnia stwierdziła, że należy ono całkowicie do przeszłości. Nie powinna łaknąć władzy — a więc nie łaknie jej. Mając do czynienia z częstymi przypadkami takich „uzdrowień", doszliśmy do wniosku, że dążenie do rzeczywistej władzy i wpływów bywa tu jedynie przejawem utrzymującego się w wyobraźni przekonania o posiadaniu magicznej mocy.

Inni ludzie usiłują usunąć trudność, z której sobie zdali sprawę, siłą własnej woli. Niektórzy posuwają się w tych zapasach z samym sobą bardzo daleko. Przychodzi mi tu na myśl przykład dwóch młodych dziewczyn przekonanych, że absolutnie nie powinny się niczego lękać. Jedna z nich obawiała się włamania złodziei, więc zmusiła się do sypiania w pustym domu, dopóki nie przełamie swego strachu. Druga bała się pływać w nieprzezroczystej wodzie ze strachu przed zaatakowaniem jej przez węża lub rybę. Zmusiła się więc do przepłynięcia zatoki nawiedzanej przez rekiny. Obu dziewczynom udało się tymi sposobami pozbyć swych lęków. Opis tych przypadków zdaje się być wodą na młyn dla tych, którzy odnoszą się do psychoanalizy jako do „nowinki", do modnej bzdurki. Czyż nie dowodzą bowiem, że tak zwane „wzięcie się w garść" całkowicie wystarcza do przezwyciężenia w sobie wewnętrznych trudności? W istocie zaś, w obu wspomnianych przypadkach strach przed włamaniem i przed wężami był jedynie uzewnętrznioną postacią zgeneralizowanego, a nie uświadomionego lęku. Ów głębinowy nurt niepokoju pozostał nietknięty mimo świadomego wystawienia go na próbę. Zawoalowano go tylko, zakryto, bardziej jeszcze utajono przez pozbycie się symptomu, bez wykrycia prawdziwego zaburzenia.

W toku procesu analitycznego często obserwujemy u pacjenta uruchomienie owego mechanizmu siły woli, jak tylko uświadomi sobie jakąś własną słabostkę. Postanawia nie przekraczać swego budżetu i podejmuje usilne starania, aby tego przestrzegać; decyduje kontaktować się z ludźmi; być bardziej bezwzględnym lub bardziej wyrozumiałym. Wszystko byłoby w porządku, gdyby tacy ludzie okazywali więcej zainteresowania i zrozumienia dla źródeł swych problemów i ich implikacji. Niestety, zainteresowania takiego brak, pierwszy krok bowiem, polegający na rozpoznaniu w sobie całokształtu istniejącego problemu, obróciłby się przeciwko nim; byłby w istocie czymś odwrotnym do ich namiętnego pragnienia, aby problem zniknął. Ponadto, ludzie ci uważają, że są dostatecznie silni, aby przezwyciężyć trudność za pomocą świadomej

nad nią kontroli i nie chcą przyznać się do własnej słabości i porażki; zmusiłby ich do tego proces wnikliwego rozplątywania problemu. Owe sztuczne wysiłki muszą, oczywiście, prędzej czy później osłabnąć i wygasnąć. Wówczas, w najlepszym razie, udaje się lepiej zapanować nad problemem. Jedno jest pewne: został on zepchnięty głębiej i nie przestaje funkcjonować w bardziej zakamuflowanej formie. Lekarz nie powinien oczywiście zachęcać do takich wysiłków woli, lecz poddać je analizie.

Większość neurotycznych zaburzeń opiera się najbardziej nawet usilnym zabiegom o poddanie ich kontroli. Świadome wysiłki pozostają po prostu daremne wobec ostrej depresji, wobec silnie wyrażonej niechęci do pracy lub wobec wyczerpujących urojeń. Zdawałoby się, że powinno to być oczywiste dla każdej osoby, która nabyła już pewne rozeznanie w zagadnieniach psychologicznych w czasie leczenia analitycznego. Jednakże jasna myśl nie przenika postawy, którą można by streścić w słowach: „Powinnam umieć to pokonać". Następstwem tego rozeznania w sprawach własnej psychiki bywa niekiedy nawet pogłębienie depresji i innych udręk pacjenta, do przykrych bowiem z natury doznań dołącza się świadomość, że nie może podołać wszystkiemu, czemu tylko zechce. Czasami analityk potrafi uchwycić proces w samych jego początkach i zdusić w zarodku. I oto pacjentka, u której snucie marzeń na jawie występowało w bardzo rozwiniętym zakresie, zilustrowała szczegółowymi przykładami ich trudno uchwytny, lecz istotny wpływ na niemal wszystko, co czyniła. Uświadomiła sobie ich szkodliwość, w każdym razie fakt, że podkopują jej życiową energię. Kiedy zjawiła się u mnie na następną wizytę, czuła się winna i skruszona, iż owe rojenia nie ustały. Orientując się w jej wymaganiach pod własnym adresem, zaczęłam ją przekonywać, iż sztuczne i nagłe zaniechanie tego folgowania własnej fantazji jest nie tylko niewykonalne, ale nawet nierozsądne, gdyż niewątpliwie spełnia ono ważną funkcję w jej życiu, co sobie z czasem wspólnie wyjaśnimy. Pacjentkę pocieszyło to ogromnie i wyznała, że właśnie postanowiła zmusić się do przerwania swych rojeń. Skoro jednak nie udało jej się tego postanowienia wprowadzić natychmiast w życie, sądziła, iż będę na nią oburzona. Jak widać, nastąpiła tu projekcja na moją osobę reakcji, której spodziewała się po sobie.

Zdarza się często, że depresja, rozdrażnienie czy lęk występujące u pacjentów w czasie procesu analitycznego są reakcjami nie tyle na fakt wykrycia w sobie jakiejś niepokojącej sprawy — co analityk jest skłonny podejrzewać — ile na poczucie bezradności wobec chęci natychmiastowego przezwyciężenia istniejącego problemu.

Owe wewnętrzne dyktaty może radykalniej od innych środków utrwalają własny wyidealizowany obraz, lecz na równi z innymi metodami nie prowadzą do uzdrowienia psychiki, a tylko do natychmiastowego osiągnięcia poczucia absolutnej doskonałości. Mają one spowodować, że takie czy inne niedociągnięcie zniknie, lub upozorować osiągnięcie perfekcji w określonej dziedzinie. Zjawisko to występuje ze szczególną wyrazistością, o ile — tak jak w przedstawionym powyżej przypadku — ujawni się wymagania wobec siebie. Wówczas przestaje mieć znaczenie, jaka jest istotna natura jednostki, a nawet co ją dręczy. Przedmiotem jej przykrych przeżyć staje się tylko to, co jest widoczne dla innych: drżenie ręki, rumieniec, niezręczność w sytuacji towarzyskiej.

Jednakże wewnętrznym powinnościom brak moralnej powagi prawdziwych ideałów. Ludzie pozostający w ich władzy nie dążą, na przykład, do wyrobienia w sobie wyższego szczebla prawości, ale powoduje nimi imperatywna potrzeba osiągnięcia prawości idealnej, absolutnej — przy czym albo sądzą, że dzieli ich od niej tylko jeden krok, albo osiągają ją we własnej wyobraźni.

Osoby takie osiągają w najlepszym razie poczucie perfekcji w realizacji uzewnętrzniających się zachowań, jak choćby Madame Wu w *Pawilonie kobiet* Pearl Buck. Mamy tam portret kobiety, która we wszystkim, co czyni

i myśli, ma, jak się wydaje, zawsze rację. Rozumie się, że pozory tej perfekcji są złudne i wprowadzają w błąd. Same te osoby są zdumione, gdy — jak piorun z jasnego nieba — spada na nie rozwijająca się nagle choroba przestrzeni lub niedomoga serca. Jak to jest możliwe? — pytają. Umiały dotąd kierować swoim życiem znakomicie, przewodziły w grupie społecznej, były świetnymi organizatorami, wzorowymi partnerami w małżeństwie, idealnymi rodzicami. W końcu zaś dotknęła je sytuacja, wobec której ich wypracowane metody postępowania okazują się bezsilne. Zupełna bezradność doprowadza do zachwiania równowagi psychicznej. Kiedy analityk zapozna się z takim przypadkiem i dostrzeże napięcie towarzyszące stale życiu tego człowieka, dziwi się, że tak długo ustrzegł się on od poważnych zaburzeń nerwowych.

W miarę jak uzyskujemy głębsze rozeznanie w rodzaju narzuconych sobie powinności, tym wyraźniej orientujemy się, że różnica między nimi a rzeczywistymi normami moralnymi i ideałami jest różnicą jakościową, a nie różnicą stopnia. Był to jeden z poważniejszych błędów popełnionych przez Freuda, iż traktował wewnętrzne dyktaty (niektóre ich aspekty opisał jako atrybuty superego) jako elementy konstytuujące moralność jako taką. Po pierwsze, ich powiązania z zagadnieniami moralnymi są raczej luźne. To prawda, imperatywy moralnego doskonalenia się zajmują ważne miejsce pośród owych autonakazów, ale dzieje się tak dlatego, że problemy moralne są po prostu w naszym życiu czymś niezmiernie ważnym. Nie możemy jednak oddzielić tego typu nakazów od innych, równie imperatywnych, które dałyby się ująć w następujące formuły: „powinienem móc uniknąć niedzielnych korków drogowych" lub „powinienem umieć malować bez żmudnych studiów i mozolnej pracy". Musimy również pamiętać, że wiele tych wymagań jest kompletnie pozbawionych jakiegokolwiek moralnego usprawiedliwienia, choćby na przykład takie oto: „powinno mi wszystko uchodzić płazem", „powinienem wychodzić na wszystkim

lepiej niż inni", „powinienem mieć zawsze możność brać na innych odwet".

Jedynie wówczas, gdy ogarniamy całokształt zjawiska, jakim są autonakazy, możemy właściwie zrozumieć wymagania moralnej perfekcji. Są one bowiem na równi z innymi wewnętrznymi dyktatami przeniknięte duchem zuchwalstwa i służą do polepszenia samopoczucia neurotyka, do upodobnienia go do boga. Funkcjonują u neurotyka jako środki zastępcze normalnych dążeń do urzeczywistnienia celów moralnych. Kiedy dodamy do tego całą nieświadomą nieuczciwość zabiegów zmierzających do uznania własnych przywar za nie istniejące, zakwalifikujemy je wówczas nie tyle do zjawisk moralnych, ile do niemoralnych. Należy sprecyzować te różnice dla dobra samego pacjenta, aby umieć mu dopomóc w powrocie ze świata urojonego do świata, w którym zmierzamy do urzeczywistnienia autentycznych celów moralnych.

Jest jeszcze inna cecha wewnętrznych nakazów, która odróżnia je od przyjętych autentycznych standardów moralnych. Ta cecha wynikła z poprzedniej analizy, ale ponieważ jest ona istotna, warto ją oddzielnie omówić i wyłożyć *explicite*. Chodzi o charakter przymusu w nakazach wewnętrznych. Ideały moralne zyskują również w naszym życiu moc zobowiązań. Jeżeli na przykład uważamy, że naszym obowiązkiem jest ponoszenie odpowiedzialności za sprawy, które naszym zdaniem tego wymagają, oczywiste jest, że — mimo istnienia poważnych trudności — czynimy, co w naszej mocy. Dźwiganie odpowiedzialności jest wówczas tym, czego w ostatecznym rachunku sami chcemy lub co poczytujemy za słuszne. Pragnienie, osąd i decyzja należą do nas. A ponieważ czynimy, jak uważamy za słuszne, wysiłki takie dają nam poczucie wolności i siły. Posłuszeństwo wewnętrznym dyktatom jest, odwrotnie, aktem dającym tyle akurat wolności, ile „dobrowolna" kontrybucja lub nakazana owacyjna manifestacja w systemie dyktatury. W obu tych wypadkach, jeżeli nie potrafimy sprostać własnym lub cudzym oczekiwaniom, skutek w postaci kary nie daje na siebie czekać.

W razie wewnętrznych dyktatów kara zjawia się w postaci gwałtownych emocjonalnych reakcji na stwierdzone niespełnienie rzekomego obowiązku, reakcji, które przechodzić mogą całą gamę doznań, takich jak lęk, rozpacz, potępienie siebie samego oraz impulsy autodestrukcyjne. Obserwatorowi wydadzą się one całkowicie nieproporcjonalne do przyczyn, które je wywołały. Jednakże są całkowicie dostosowane do wymagań własnych jednostki.

Pozwolę sobie przytoczyć jeszcze jeden przypadek ilustrujący kompulsywny charakter wewnętrznych dyktatów. Pewna kobieta jako jedno z kategorycznych wymagań w stosunku do siebie pielęgnowała nakaz umiejętności przewidywania wszelkich ewentualnych okoliczności. Była ogromnie dumna z tego, co określała jako dar przewidywania, twierdząc, że dzięki intuicji i przezorności udaje się jej chronić rodzinę od niebezpieczeństw. Pewnego razu obmyśliła kunsztowny plan namówienia swego syna, aby się poddał psychoanalizie. Nie wzięła jednakże pod uwagę wpływu, jaki miał na jej syna przyjaciel, który był przeciwnikiem terapii analitycznej. Kiedy się zorientowała, że w swoich kalkulacjach nie uwzględniła posunięć, które by unieszkodliwiły ingerencję przyjaciela syna, zareagowała ostrym szokiem fizycznym i zachowała się tak, jak gdyby grunt usunął się jej spod nóg. W rzeczywistości nie jest pewne, czy ów przyjaciel miał na jej syna aż tak silny wpływ, jak sądziła, oraz czy syn współpracowałby z psychiatrą. Wyłączna przyczyna reakcji szokowej i załamania tkwiła w nagłym zdaniu sobie sprawy, że p o w i n n a była o tym pomyśleć. Analogiczny przypadek dotyczył kobiety, która była znakomitym kierowcą, lecz zdarzyło jej się, że lekko potrąciła samochód jadący przed nią i policjant polecił jej wysiąść z wozu. Zareagowała nieproporcjonalnie silnie, chociaż wypadek był drobny i nigdy do tej pory nie przeżywała obawy przed policjantem w sytuacji, kiedy czuła, że jest niewinna.

Reakcje lękowe częstokroć uchodzą naszej uwagi, normalny mechanizm obronny przeciw lękowi bywa bowiem uruchamiany bezzwłocznie. Tak oto człowiek, który uważał, że powinien być ideałem przyjaciela, kiedy zdał sobie sprawę, że był względem kogoś szorstki, zamiast okazać mu pomoc, upił się do nieprzytomności. Pewnej kobiecie, żyjącej pod presją nakazu, aby być zawsze uprzejmą i miłą dla wszystkich, znajoma uczyniła raz łagodną wymówkę, że nie zaprosiła jakiejś osoby na przyjęcie. Kobieta przeżyła wtedy chwilę niepokoju, poczuła się fizycznie bliska zemdlenia i zareagowała na to zdarzenie wzmożoną potrzebą uczucia, czym na swój sposób tłumiła lęk. W innym człowieku, nękanym poczuciem nie wypełnionych powinności, rozpaliło się nieprzezwyciężone pragnienie stosunku miłosnego z pewną kobietą. Życie seksualne było dla niego środkiem do osiągnięcia kojącego doznania, że jest przedmiotem czyjegoś pragnienia i do podbudowania zranionej ambicji.

Nie należy się zatem dziwić, że wobec takich dojmujących „kar" za ich niewypełnianie, wewnętrzne wymagania mają atrybut silnego przymusu. Jednostka zdolna jest nie najgorzej funkcjonować dopóty, dopóki żyje w zgodzie z tym, czego od siebie żąda. Jeżeli jednak pojawi się konflikt między dwoma sprzecznymi dyktatami, dojdzie do poważnych, dezorganizujących psychikę zakłóceń. Pewien lekarz uważał na przykład, że powinien być ideałem w swoim zawodzie i cały swój czas poświęcał pacjentom. Zarazem człowiek ten poczuwał się do tego, aby być idealnym mężem i przeznaczać żonie tyle swego czasu, aby ją uczynić szczęśliwą. Kiedy uświadomił sobie, że nie sprosta obu tym wymaganiom w maksymalnym zakresie, zaczął odczuwać pewien niepokój. Niepokój nie zdążył jednak przybrać większych rozmiarów, lekarz bowiem przeciął ów węzeł gordyjski za jednym zamachem: postanowił osiedlić się na wsi. Decyzja ta pociągała za sobą rezygnację z dalszego podnoszenia kwalifikacji lekarskich, a tym samym zamykała drogę do przyszłej kariery zawodowej.

Dylemat tego człowieka został przezwyciężony w leczeniu analitycznym. Ukazuje jednak poważny dramat, jaki może powstać na tle konfliktowych wymagań wobec

siebie samego. Pewna kobieta omal się nie załamała z powodu konfliktu, jaki wynikł z usiłowań łączenia obowiązków idealnej matki i żony (przy czym obowiązki żony polegały w jej wypadku na cierpliwym tolerowaniu męża alkoholika).

Sprzeczne wymagania czynią ogromnie trudnym, jeśli nie całkiem niemożliwym jakiekolwiek racjonalne rozstrzygnięcie; oba wykluczające się nakazy narzucają się w równym stopniu. Pewien pacjent popadł w bezsenność, gdyż nie mógł się zdecydować, czy ma jechać z żoną na krótki wypoczynek, czy zostać w biurze i pracować. Nie wiedział, czy ma spełnić to, czego się po nim spodziewa żona, czy też nie zawieść domniemanych oczekiwań ze strony szefa. Pytanie, co on sam by wolał, w ogóle nie powstało mu w głowie. Na gruncie narzuconych sobie powinności sprawa po prostu nie mogła być rozstrzygnięta.

Jednostka nigdy nie zdaje sobie w pełni sprawy z zasięgu wpływu na własne życie uprawianej przez siebie tyranii ani z natury tej tyranii. Występują jednak znaczne różnice indywidualne, tak w postawach wobec tej tyranii, jak i w formach jej odczuwania. Wahają się one między dwoma przeciwnymi biegunami: uległości i buntu. Chociaż elementy tych tak odmiennych postaw współistnieją w każdym neurotyku, jedna z nich wszakże osiąga u danej jednostki przewagę. Zanim się zagłębimy w analizę bardziej subtelnych rozróżnień, zaznaczymy na wstępie, że postawy wobec wewnętrznych dyktatów i sposoby ich przeżywania determinują przede wszystkim te wartości, które są dla człowieka najbardziej atrakcyjne. Są nimi: władza, miłość i wolność. Ponieważ dalsze różnice indywidualne zostaną, jak już wspomniałam, omówione później[1], zanalizuję tutaj w ogólnym tylko zarysie funkcjonowanie tych naczelnych pragnień w kontekście nakazów i zakazów.

Typ ekspansywny, dla którego osiągnięcie władzy i supremacji jest kluczową sprawą życiową, usiłuje ukształtować siebie zgodnie z wewnętrznymi wymaganiami i —

świadomie lub nieświadomie — dumny jest z norm, jakie sobie wyznaczył. Nie wątpi w ich słuszność i stara się im zadośćuczynić w ten czy w inny sposób, próbując realizować je w konkretnym działaniu. Powinien być kimś znacznym w oczach wszystkich ludzi; powinien wszystko lepiej niż inni umieć i więcej od innych wiedzieć; nie powinien popełniać żadnych błędów; powinien osiągać powodzenie we wszystkim, co zamierzy. Jednym słowem — spełnić takie czy inne wymagania, które sobie stawia. We własnym pojęciu istotnie wznosi się na wyżyny ustanowionych dla siebie standardów. Jego zuchwalstwo może być tak ogromne, że nie bierze nawet pod uwagę możliwości porażki i nie chce jej dostrzec, gdy nastąpi. Ma on tak niezachwiane poczucie własnej arbitralnej racji, iż wierzy bezwzględnie, że nie może popełnić omyłki.

Im silniej wyobraźnia panuje nad takim człowiekiem, tym mniej musi on czynić rzeczywistych wysiłków. Zupełnie wystarcza wyobrażenie o własnej wybitnej odwadze lub prawości, nawet gdyby w istocie opanowany był lękiem lub postępował nieuczciwie. Zaciera się u niego granica między „powinienem być" i „jestem", zresztą — jest ona dość płynna dla nas wszystkich. Niemiecki poeta, Christian Morgenstern, wyraził tę myśl krótko w jednym ze swych poematów. Mowa jest w nim o człowieku, który leży w szpitalu ze złamaną nogą w następstwie przejechania go przez ciężarówkę. Człowiek ten czytał napis głoszący, że ruch ciężarówek jest na tej ulicy niedozwolony. Doszedł więc do wniosku, że całe wydarzenie było tylko snem. Jasne jak słońce — konkluduje poeta — nie może się zdarzyć to, co się zdarzyć nie powinno. Im bardziej u kogoś imaginacja przeważa nad rzeczowym rozumowaniem, tym bardziej granica realności zaciera się i neurotyk we własnym mniemaniu jest wzorowym mężem, ojcem, obywatelem, tym wszystkim, czym — jak mniema — być powinien.

Skromny, unikający rozgłosu człowiek, który wierzy, iż jedynie miłością można wszystko regulować, również uważa wymagania, jakie sobie stawia, za niepodważalne.

Kiedy jednak próbuje — lękliwie — im sprostać, odczuwa stale żałosną niemożność ich spełnienia. Podstawowym elementem jego świadomych przeżyć jest zatem samokrytyka, poczucie winy spowodowane tym, że nie jest istotą wyjątkową.

Obie opisane wyżej postawy w razie krańcowego nasilenia utrudniają jednostce samoanalizę. Postawa absolutnego zadufania nie pozwala dostrzec w sobie jakiejkolwiek skazy. Przeciwny zaś biegun mniemania o sobie, czyli przesadna skłonność do poczucia winy, stwarza niebezpieczeństwo załamania się pod wpływem przekonania o własnych słabościach — a nie, jak powinno być, dążenia do ich przezwyciężania.

Typ po stoicku pogodzony z losem, dla którego „wolność" jest dobrem najwyższym, stanowi — spośród trzech omawianych typów człowieka — typ najbardziej skłonny do buntu przeciwko autotyranii. Właśnie z powodu wielkiej wagi, jaką przywiązuje do wolności, a w każdym razie do własnej jej koncepcji, jest przesadnie wrażliwy na każdy przymus. Jego bunt może przybierać postać w pewnym sensie bierną. Wtedy wszystko, co powinien, swoim zdaniem, zrobić, czy będzie to jakaś praca do wykonania, czy przeczytanie książki, czy stosunek seksualny z żoną, uznaje w swym odczuciu za przymus, który świadomie lub nieświadomie wzbudza w nim odrazę, a w konsekwencji czyni go obojętnym na wszystko. Jeżeli w ogóle spełnia to, co ma być spełnione, czynności tej towarzyszy opór wewnętrzny.

Zdarza się jednak, że taki człowiek buntuje się przeciwko swoim powinnościom w bardziej aktywny sposób. Zdobywa się na zrzucenie z siebie tych obowiązków i popada w drugą ostateczność, robiąc tylko to, co chce i kiedy chce. Bunt może przybrać niekiedy gwałtowny charakter i wówczas staje się buntem nabrzmiałym rozpaczą. Jeżeli nie może — powiada sobie — być uosobieniem pobożności, czystości, szczerości — to już niechaj stanie się całkowicie „bez serca", zuchwale niewierny, kłamliwy, lekceważący innych.

Bywa też czasem, że osoba, która zazwyczaj ulega ustanowionym dla siebie powinnościom, przechodzi przejściowy okres buntu, zwróconego na ogół przeciwko restrykcjom zewnętrznym. J. P. Marquand opisał takie protesty w mistrzowski sposób. Ukazał nam, jak łatwo mogą być z powrotem stłumione, z tej prostej przyczyny, że zewnętrzne normy restrykcyjne mają potężnego sprzymierzeńca w postaci dyktatów wewnętrznych. I oto na nowo jednostka popada w otępienie i zobojętnienie.

Zdarzają się wreszcie osoby, które przechodzą na przemian przez alternatywne fazy „dobroci" jako nałożonej na siebie kary i szaleńczego protestu przeciwko nakazom jakichkolwiek norm. Dla przyjaciół znajdujących się w roli widzów ludzie tacy stanowią nieprzeniknioną wprost zagadkę. W pewnym okresie przejawiają karygodny brak odpowiedzialności, czy to w dziedzinie życia seksualnego, czy, dajmy na to, w interesach finansowych, aby następnie okazywać wysoko rozwinięte poczucie moralne. Wówczas ta osoba, która ubolewała już nad brakiem elementarnej przyzwoitości u przyjaciela, uspokaja się, myśląc, że w gruncie rzeczy jest on przecież porządnym człowiekiem, ale oto po pewnym czasie odżywają w niej poważne wątpliwości. U innych jednostek występuje stałe wahanie między „powinienem!" i „nie zrobię tego!", między „muszę zwrócić ten dług!" i „dlaczego właściwie mam go koniecznie zwracać?", między „powinienem przestrzegać diety" i „a właśnie, że nie będę!". Postępowanie tych ludzi sprawia na nas często wrażenie autentycznej spontaniczności, a oni sami błędnie traktują swoje sprzeczne postawy względem wewnętrznych nakazów — jako przejaw wewnętrznej „wolności".

Bez względu na charakter postawy dominującej, znaczna część opisywanych procesów bywa zwykle ujawniana. Różnią się one tylko tym, który ich aspekt jest uzewnętrzniony, oraz ewentualną formą tego uzewnętrznienia. Jednostka może narzucać swoje normy postępowania innym i stawiać im nieustające wymagania doskonałości.

Im bardziej czuje się miarą doskonałości, tym bardziej nalega, nie tyle na doskonałość jako taką, ale na to, aby uznawane przez nią normy były wypełniane. Nieumiejętność zadośćuczynienia jej wymaganiom budzi pogardę lub gniew. Jeszcze bardziej irracjonalny wydaje się fakt, że irytacja jednostki na siebie samą za to, iż nigdy i w żadnych okolicznościach nie zadowala własnych wymagań — jest przenoszona na innych. I tak na przykład, kiedy ktoś okazuje się niedoskonałym kochankiem lub zostaje przyłapany na kłamstwie, jego gniew obraca się przeciwko osobie, którą zawiódł lub wobec której zawinił, i jej to właśnie czyni poważne zarzuty.

Bywa i tak, że człowiek odczuwa swoje potencjalne postępowanie jako takie, jakiego oczekują inni ludzie od niego, a nie on sam. Czy w danej sytuacji ludzie naprawdę czegoś od niego oczekują, czy też mu się tylko tak wydaje, odbiera ich nastawienia jako wymagania pod swoim adresem. W czasie procesu analitycznego odnosi wrażenie, iż lekarz żąda od niego niemożliwości. Imputuje analitykowi własne nastawienie, aby zawsze skory był do współpracy, zawsze miał jakiś sen do opowiedzenia, zawsze mówił na temat, o którym sądzi, że lekarz chce z nim dyskutować, zawsze doceniał udzieloną mu pomoc i dawał temu świadectwo przez istotną poprawę swego stanu.

Jeżeli człowiek przekonany jest, że inni czegoś się po nim spodziewają lub od niego wymagają, może reagować na to dwojako. Bywa, że stara się uprzedzić lub odgadnąć cudze oczekiwania i skwapliwie je spełniać. W takim przypadku na ogół spodziewa się, że inni potępią go lub zerwą z nim stosunki, jeżeli ich zawiedzie. Jeśli jest uczulony na wszelki przymus, odczuwa cudze oczekiwania jako narzucone nań obowiązki, jako wtrącanie się do jego osobistych spraw, jako wywieranie nań presji. Żywi o to do ludzi gorzką pretensję lub nawet jawnie się buntuje. Może na przykład sprzeciwiać się dawaniu prezentów gwiazdkowych dlatego właśnie, że inni się ich spodziewają. Do biura lub na umówione spotkania zjawia się zawsze nieco później, niż go oczekują. Zapomina o rocznicach, o listach,

które ma napisać, o wszelkich prośbach, z którymi ktoś do niego się zwracał. Może zapomnieć o rodzinnej wizycie tylko dlatego, że matka prosiła go, aby ją złożył, mimo że lubi tych ludzi i sam nosił się z zamiarem odwiedzenia ich. Przesadnie reaguje na każdą prośbę skierowaną pod jego adresem. Nie tyle obawia się cudzej krytyki, co obraża na nią. Jego ostry i nieuzasadniony samokrytycyzm również podlega uzewnętrznieniu, co przejawia się w tym, że uważa cudze opinie o sobie za krzywdzące lub twierdzi, że podejrzewa się go stale o jakieś ukryte motywy postępowania[2]. Jeżeli jego protest przybiera bardziej agresywny charakter, przyjmuje wzgardliwą pozę wierząc, że absolutnie go nie obchodzi, co inni o nim myślą.

Przesadnie silna reakcja na czyjeś prośby jest dobrym sygnałem rozpoznawczym wewnętrznych konfliktów. Jeżeli zdarzy się, że jakaś nasza własna reakcja uderzy nas jako nieproporcjonalnie ostra, może się to okazać wielce pomocne w przeprowadzeniu samoanalizy. Podam przykład, w którym występuje również próba analizy własnych postaw, ukazuje on bowiem pewne fałszywe konkluzje, jakie niekiedy wyprowadzamy, obserwując samych siebie. Dotyczy pewnej osoby na kierowniczym stanowisku, którą od czasu do czasu spotykałam. Pewnego razu otrzymała telefon z zapytaniem, czy mogłaby udać się do portu, aby powitać pewnego pisarza z Europy, przybywającego do Stanów w charakterze uchodźcy. Mój znajomy był zawsze wielbicielem twórczości tego pisarza i poznał go osobiście w czasie swej podróży do Europy. Jednakże był człowiekiem ogromnie zajętym, dnie miał wypełnione konferencjami i przeróżnymi ważnymi sprawami i nie był w stanie spełnić zgłoszonej pod jego adresem prośby, zwłaszcza że należało się liczyć z ewentualnością kilkugodzinnego oczekiwania w porcie na zejście na ląd pasażerów. Jak uświadomił sobie później, mógł wówczas postąpić w dwojaki sposób, a każdy byłby zupełnie sensowny. Albo mógł odpowiedzieć, że zastanowi się i zobaczy, czy będzie mógł pojechać powitać pisarza, albo z żalem odmówić

i zapytać, czy w jakiś inny sposób mógłby okazać swą pomoc przybyszowi. Zamiast tego wpadł w irytację i odpowiedział krótko, że nie ma czasu na takie rzeczy i nigdy nie zajmuje się tego rodzaju sprawami.

Wkrótce potem żałował swej odpowiedzi i zadał sobie nawet trud, aby dowiedzieć się, gdzie pisarz zamieszkał, aby w razie czego móc służyć jakąś pomocą. Nie tylko żałował swej reakcji, ale nie umiał jej sobie wytłumaczyć. Zapytywał sam siebie, czy może jego opinia o pisarzu nie była w istocie tak pochlebna, jak dotąd mniemał. Stwierdził jednak, że nadal go podziwia i ceni. Zastanawiał się więc, czy rzeczywiście był tak życzliwym i uczynnym człowiekiem, za jakiego się uważał.

Jego dociekania obrały właściwy kierunek. To, że umiał się zdobyć na zakwestionowanie swej wielkoduszności, stanowiło już z jego strony poważne osiągnięcie, własny wyidealizowany obraz karmił go bowiem wiarą, że jest dobroczyńcą ludzkości. Jednak odpowiedź twierdząca na tę wątpliwość przekraczała jeszcze wówczas jego możliwości. Odrzucił podejrzenie argumentem, że później skłonny był przecież ofiarować pisarzowi swą pomoc. Zamykając jednocześnie ten tor swoich myśli, wpadł nagle na odmienny pomysł. Wszakże, kiedy ofiarowywał pisarzowi swe usługi, czynił to z własnej inicjatywy, ale pierwszy raz to ktoś inny go o coś prosił. Zdał sobie sprawę, iż odczuł czyjąś prośbę jako niesłuszne wymaganie wysuwane pod jego adresem. Gdyby sam skądinąd dowiedział się o przyjeździe pisarza, rozważyłby z pewnością na własną rękę możliwości jazdy do portu na jego powitanie. Mój znajomy zaczął więc przypominać sobie liczne podobne epizody, kiedy to reagował rozdrażnieniem na cudze prośby i uzmysłowił sobie jasno, że sytuacje, w których miał do czynienia z prośbami lub propozycjami, odczuwał jako narzucanie mu czegoś czy wręcz zmuszanie go do określonych działań. Zastanawiał się również nad swoją irytacją na odmienne zdanie lub krytykę ze strony innych. Wyciągnął z tego wniosek, że jest tyranem łaknącym dominowania nad innymi. Dopatrzył się w sobie nadwrażliwości na przymus i krytykę. Nie mógł znieść przymusu, bowiem i tak już czuł się jak w pancerzu. Nie mógł też ścierpieć krytyki, będąc sam swoim najsurowszym sędzią. W tym kontekście mogliśmy na nowo podjąć zarzucony przez niego wątek rozmyślań, kiedy to kwestionował swój życzliwy stosunek do ludzi. Jego uczynność wypływała w znacznym stopniu z przeświadczenia, że powinien okazywać innym pomoc, nie zaś z jakiejś niezależnej miłości do ludzi. Jego postawa w stosunku do konkretnych jednostek była w istocie o wiele bardziej złożona, niż sądził. I dlatego każda prośba wywoływała w nim wewnętrzny konflikt: powinien ją spełnić i okazać wielkoduszność, ale zarazem nie powinien pozwolić, aby go ktokolwiek do czegoś zmuszał. Irytacja była przejawem poczucia, że oto postawiono go przed dylematem, którego nie umiał rozwiązać.

Wpływ, jaki wewnętrzne wymagania wywierają na osobowość jednostki i na jej życie, zależy w pewnym stopniu od sposobu reagowania na nie i przeżywania ich. Występują jednak pewne stałe i nieuchronne następstwa i tylko różnice indywidualne powodują ich większe lub mniejsze natężenie. Otóż nakazywane sobie powinności niezmiennie wywołują uczucie napięcia, tym większego, im bardziej dany człowiek stara się owe powinności wypełniać. Może mieć uczucie chronicznego wyczerpania, podobne do tego, jakie występuje przy stałym wspinaniu się na palcach; albo też czuć się sztywny, napięty, niejako wewnętrznie skulony. Gdy zaś jego wymagania w stosunku do siebie znajdują się w kolizji ze społecznie aprobowanymi postawami, których się od niego oczekuje, może po prostu odczuwać pewne nieuchwytne niemal napięcie, dostatecznie jednak silne, żeby człowiek, skądinąd aktywny, pragnął wycofać się z czynnego życia i z obowiązków.

Co więcej, wewnętrzne wymagania — wskutek tego, że uzewnętrzniane bywają w różnych formach — przyczyniają się do gmatwania w taki czy inny sposób stosunków między ludźmi. Najbardziej powszechną

formę tego typu konfliktów wywołuje przeczulenie na punkcie krytyki. Będąc bezlitosnym krytykiem samego siebie, nie potrafi taki człowiek odczuwać cudzej krytyki — rzeczywistej czy tylko urojonej, życzliwej czy wrogiej — inaczej niż jako całkowite potępienie. Ową intensywną wrażliwość na krytykę pojmiemy w pełni, gdy uzmysłowimy sobie, jak dalece osoba taka nienawidzi siebie za to, że nie umie sprostać ustanowionym własnym normom[3]. Pozostałe rodzaje zaburzeń w stosunkach z ludźmi zależą od formy, w jakiej w indywidualnym przypadku najczęściej się wewnętrzne wymagania jednostki uzewnętrzniają. Mogą one sprawić, że jednostka jest wobec innych zbyt krytyczna i przykra, zbyt lękliwa, zbyt wyzywająca czy lekceważąca lub też zbyt uległa.

Najistotniejsze jednak jest to, że wewnętrzne wymagania nadal upośledzają spontaniczność uczuć, pragnień, myśli i mniemań, to znaczy niszczą zdolność przeżywania autentycznych uczuć i myśli oraz dawania im wyrazu. Osoba taka, powodowana w najlepszym razie „spontanicznym przymusem" (jak się kiedyś wyraził pewien pacjent), działa i „wyraża swobodnie" to, co uważa, że powinna czuć, pragnąć, myśleć lub sądzić. Przywykliśmy do mniemania, iż nie potrafimy kontrolować naszych uczuć, a jedynie nasze postępowanie. Mając do czynienia z ludźmi, możemy ich zmusić na przykład do pracy, ale nie umiemy sprawić, że ją pokochają. Podobnie przywykliśmy sądzić, że potrafimy skłonić siebie do postępowania sprawiającego wrażenie, że nie żywimy żadnych podejrzeń pod czyimś adresem, ale nie umiemy na sobie wymusić postawy zaufania. Jest to sąd w swej istocie głęboko słuszny. Gdybyśmy potrzebowali jego potwierdzenia, proces analityczny mógłby go nam dostarczyć. Lecz gdy nakaz wewnętrzny wyda rozporządzenie naszym uczuciom, wyobraźnia za pomocą magicznej różdżki sprawi, że zniknie granica pomiędzy tym, co powinniśmy, naszym zdaniem, odczuwać, a co istotnie odczuwamy. Nasze świadome myśli i uczucia pokrywają się wówczas z tym, co uważamy za obowiązek myśleć i czuć.

Ten stan rzeczy ujawnia się w leczeniu analitycznym, gdy przekonanie o rzekomym autentyzmie uczuć zostaje u pacjenta zachwiane i następuje okres, w którym przestaje ich być pewien, co wprawia go w zdumienie i sprawia mu przykrość. Jest to jednak doświadczenie konstruktywne. Osoba, która wierzyła na przykład, że darzy wszystkich uczuciem, bo tak należy, zaczyna sama sobie zadawać pytania, czy naprawdę kocha męża, czy lubi swych uczniów lub pacjentów? Czy kogokolwiek w ogóle lubi? W tym momencie nie umie sobie jeszcze udzielić odpowiedzi, gdyż dopiero teraz może rozprawić się niejako ze wszystkimi obawami, podejrzeniami i pretensjami, które dotąd zawsze tłumiły swobodny nurt uczuć pozytywnych, a zarazem znajdowały usprawiedliwienie w wewnętrznych wymaganiach. Nazywam ten okres konstruktywnym dlatego, że rozpoczyna poszukiwanie autentyzmu doznań.

Zadziwiający jest stopień, w jakim wewnętrzne dyktaty mogą tłumić spontaniczne pragnienia. Zacytuję tu fragment listu pacjentki, napisanego w chwili, kiedy odkryła tyranię ustanowionych sobie powinności:

„Dostrzegłam, że po prostu nie umiałam już niczego pragnąć, nawet własnej śmierci! A już z pewnością pragnąć «życia». Do tej pory sądziłam, że nie potrafiłam tylko jednego: zdobyć się na dobrowolne działanie; nie umiałam zrezygnować z moich marzeń, nie potrafiłam ani przyznać, że mnie wszystko irytuje, ani zapanować nad tym, nie byłam zdolna stać się bardziej «ludzka» ani wysiłkiem woli, ani cierpliwością, ani rozbudzeniem w sobie litości.

Teraz po raz pierwszy zdałam sobie sprawę, że byłam absolutnie niezdolna do doznawania jakiegokolwiek uczucia (i to ja, z moim słynnym przewrażliwieniem!). Jak dobrze poznałam cierpienie — dosłownie każdą cząstkę mojej istoty wypełniała wewnętrzna wściekłość, litość nad sobą, pogarda dla siebie i rozpacz. Trwało to sześć lat i nie popuszczało ani na chwilę! A jednak teraz to dostrzegłam — wszystko to było jakby przymusem, czymś narzuconym z zewnątrz; nie było we mnie nic prawdziwie mojego"[4].

Tworzenie się nieprawdziwych uczuć jest może najbardziej znamienne dla osób, których wyimaginowany własny obraz grawituje w kierunku dobroci, miłości, świętości. Uważają, iż powinni troszczyć się o ludzi, okazywać im wdzięczność, sympatię, wspaniałomyślność, miłość i zaczynają wierzyć, że takimi istotnie są. Mówią i postępują tak, jak gdyby po prostu byli tacy właśnie dobrzy i kochający. I ponieważ sami są o tym głęboko przekonani, potrafią nawet przekonać o tym innych. Te falsyfikaty uczuć wszakże nie mogą mieć ani głębi, ani trwałości. W sprzyjających okolicznościach znajdują konsekwentny wyraz i wówczas nie podlegają oczywiście kwestionowaniu. Madame Wu z *Pawilonu kobiet* Pearl Buck zaczęła wątpić w autentyzm swych uczuć dopiero wówczas, gdy wybuchły konflikty rodzinne i gdy spotkała człowieka prostolinijnego i szczerego w uczuciach. Częściej jednak płytkość tych fabrykowanych na rozkaz uczuć przejawia się w innej formie: łatwo wygasają. Miłość ustępuje miejsca zobojętnieniu, niechęci lub wzgardzie, gdy duma lub próżność dozna szwanku. W takich wypadkach ludzie zazwyczaj nie pytają siebie, jak to się dzieje, że uczucia lub przekonania tak łatwo się zmieniają. Sądzą po prostu, że ten drugi człowiek obalił ich wiarę w ludzi albo wydaje im się, iż nigdy tak „naprawdę" nie ufali mu. Wszystko to naturalnie nie znaczy, że w ludziach tych nie drzemią zdolności do mocnych i żywych uczuć, ale te, które osiągają szczeble wyższej świadomości, są zazwyczaj mocno ugruntowanym pozorem o skąpym ładunku autentyzmu. Na dłuższą metę sprawiają wrażenie czegoś pozbawionego substancji, nieuchwytnego i — aby posłużyć się celnym gwarowym terminem — lipnego. Napady gniewu są często jedynym prawdziwie szczerym uczuciem.

Na przeciwnym biegunie znajdują się postawy nieczułości i bezwzględności, które również mogą odbiegać od autentyzmu. Tabu dotyczące przejawiania wobec innych czułości, sympatii i zaufania mogą u pewnych neurotyków być równie silne, jak u innych zakazy przejawiania

uczuć wrogości oraz mściwości. Osoby takie sądzą, że powinny umieć obywać się w życiu bez bliskich kontaktów z ludźmi, zaczynają więc wierzyć, że jest im to niepotrzebne. Albo uważają, że nie powinny mieć żadnych przyjemności, wyrabiają więc w sobie przekonanie, że im na tym nie zależy. Ich życie emocjonalne jest nie tyle skrzywione, co znacznie zubożone.

Stany emocjonalne, zrodzone przez wewnętrzne nakazy, nie mają, naturalnie, zawsze tak wyrównanego przebiegu, jak w dwu przedstawionych, biegunowo przeciwnych grupach. Dzieje się tak, gdy nakazy są między sobą sprzeczne. Jednostka, która na przykład uważa, że powinna być nieskończenie dobra, nie unika poświęceń, ale gdy zadecyduje, że musi być absolutnie bezlitosna, nie cofa się przed żadnym aktem zemsty. W rezultacie w pewnych chwilach przekonana jest o swej bezwzględności, w innych zaś — o swym wielkim „sercu". Inne osoby tłumią w sobie tak wielką mnogość uczuć, że w wyniku tych procesów dochodzi u nich do zgeneralizowanej oschłości emocjonalnej. Ktoś może sobie na przykład postawić zakaz marzenia o czymkolwiek, co prowadzi do zatamowania wszelkich żywych, spontanicznych pragnień, tworząc generalne zahamowania w sytuacjach, w których miałby uczynić coś „dla siebie". Następnie, częściowo wskutek tych właśnie zahamowań, u osób takich rozwijają się równie zgeneralizowane wymagania, na mocy których wszystko, do czego w życiu czują się uprawnione, powinno im zostać podane na srebrnej tacy. W wypadku niespełnienia się tych wymagań, gorycz poczucia krzywdy bywa tak wielka, iż niekiedy po to, by jej położyć kres, rodzi się imperatyw skończenia z życiem.

W mniejszym stopniu zdajemy sobie sprawę ze szkód, jakie daleko idące wymagania wyrządzają naszemu życiu emocjonalnemu, niż z innych zaburzeń, które pod ich wpływem się rozwijają. A jednak jest to najwyższa cena, jaką płacimy za próbę ukształtowania siebie podług wyimaginowanego ideału doskonałości. Uczucia są w nas

czymś najżywszym. Poddane dyktatorskiemu reżimowi, powodują wewnętrzny stan niepewności, co musi wywrzeć ujemny wpływ zarówno na nasze życie wewnętrzne, jak i na stosunek do otaczającego nas świata.

Nie wolno nie doceniać groźby silnego piętna, jakie pozostawiają na nas wewnętrzne dyktaty. Im silniejszy w kimś pęd do realizacji własnego wyidealizowanego obrazu, tym bardziej owe dyktaty stają się wyłączną siłą napędową, która kieruje jego ruchami, powoduje nim, podżega do działania. Skoro pacjent, silnie jeszcze wyobcowany ze swego autentycznego „ja", wykryje pewne niewołące następstwa swych wymagań, na ogół bywa zrazu całkowicie niezdolny do zrezygnowania z nich, czuje bowiem, że nie dałby sobie bez nich rady. Bywa, że wyraża swoje stanowisko w formie przekonania, iż nikt nie może skłonić drugiego człowieka do zrobienia tego, co „należy": uczynić to można tylko stosując przymus. Jest to, jak widzimy, uzewnętrzniona postać jego wewnętrznych doświadczeń. Tak więc wewnętrzne nakazy nabierają dla pacjenta subiektywnego waloru, z którego może zrezygnować tylko wówczas, gdy czuje w sobie istnienie innych spontanicznych sił.

Kiedy uświadomimy sobie olbrzymi ładunek przymusu tkwiący w wewnętrznych wymaganiach, musimy postawić pytanie, na które odpowiedź rozważać będziemy w rozdziale piątym: jak się odbija na jednostce zdanie sobie sprawy, że nie potrafi sprostać narzuconym sobie wymaganiom? Uprzedźmy odpowiedź w kilku słowach: jednostka zaczyna odczuwać wobec siebie nienawiść i pogardę.

PRZYPISY

[1] Por. rozdz. VIII-XI.

[2] Obszerniejsze omówienie tego procesu m.in. w rozdz. V (przyp. tłum.).

[3] Por. rozdz. V.

[4] *Finding the Real Self*. „American Journal of Psychoanalysis", t. IX, 1949 (*A Letter* z przedmową K. Horney).

Rozdział IV

DUMA NEUROTYCZNA

Mimo zawziętych wysiłków zmierzających do osiągnięcia doskonałości i mimo wiary w jej uzyskanie — neurotyk nie zdobywa tego, czego tak rozpaczliwie pragnie: pewności siebie i szacunku dla własnej osoby. We własnej wyobraźni widzi się bogiem, brakuje mu tej „ziemskiej" pewności siebie prostego, zwykłego człowieka. Jeżeli zajdzie wysoko, osiągnie zaszczytne stanowisko lub sławę — stanie się dumny i wyniosły, ale nie uzyska wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa. Nadal w głębi będzie się czuł „nie chciany", łatwo go będzie dotknąć i urazić, i potrzeba mu będzie stałego utwierdzania się we własnej wartości. Póki sprawuje władzę, póki pozostaje osobistością cieszącą się podziwem i względami — daje mu to poczucie mocy i własnego znaczenia. Lecz gdy znajdzie się w obcym otoczeniu, w którym cudzego poparcia nie odczuwa, gdy spotka go niepowodzenie lub gdy jest sam, cała ta euforia z miejsca się załamuje. „Królestwo Boże" nie przychodzi jako dar od świata.

Przyjrzyjmy się obecnie, jaki wpływ ma rozwijający się proces neurotyczny na pewność siebie i na dobre o sobie mniemanie. Dobrze wiemy, że na to, aby się w dziecku rozwinęła pewność siebie, potrzebuje ono pomocy z zewnątrz. Potrzebuje ciepła, poczucia, że jest „chciane", troski, atmosfery zaufania, zachęty w swoich działaniach, konstruktywnej formy kontroli. Jeżeli te wszystkie czynniki występują, w dziecku rozwija się „podstawowe zaufanie",

jak to trafnie określa Marie Rasey[1]. Termin ten obejmuje zarówno zaufanie do innych, jak i do siebie samego.

Zdarza się jednak, że rozmaite ujemne wpływy współgrają w otoczeniu dziecka, stanowiąc przeszkodę na drodze jego zdrowego rozwoju. Omawialiśmy ogólny wpływ owych szkodliwych czynników w rozdziale pierwszym. Pragnę to uzupełnić podaniem paru jeszcze czynników szczególnie utrudniających dziecku wyrobienie właściwej samooceny. Ślepa adoracja rodzi przesadne poczucie znaczenia własnej osoby. Bywa też, że dziecko czuje się „chciane", kochane i doceniane, lecz nie za to, czym jest, ale dlatego, że zaspokaja to rodzicielską potrzebę adoracji, a także prestiżu i poczucia mocy. Rygorystyczny system norm perfekcyjnych wzbudzić może w dziecku poczucie mniejszej wartości na tle nieumiejętności sprostania rodzicielskim wymaganiom. Za pewne wykroczenia lub złe stopnie w szkole spotyka dziecko surowa nagana, właściwe zaś zachowanie i dobre stopnie przyjmowane są jako rzeczy naturalne. Przejawiane przez dziecko dążenie do swobody i niezależności jest często wykpiwane. Wszystkie te czynniki, którym zazwyczaj towarzyszy ogólny brak autentycznego uczucia i zainteresowania dzieckiem, rozwijają w nim przeświadczenie, że jest niekochane i niegodne miłości rodziców, a w każdym razie nic nie jest warte; trwa to dopóty, dopóki nie wyobrazi sobie, że jest kimś innym niż w rzeczywistości.

Co więcej, rozwój postaw neurotycznych, zapoczątkowany owym niekorzystnym splotem oddziaływań we wczesnych latach życia, osłabia jego najgłębszą istotę. Wyobcowuje się od siebie samego i dezintegruje. Za pomocą samoidealizacji usiłuje naprawić wyrządzoną sobie szkodę, wznosi się więc we własnym wyobrażeniu ponad brutalną prawdę o sobie i o innych. I wówczas to, tak właśnie jak w opowieściach o pakcie zawieranym z diabłem, osiąga wielkość we własnej wyobraźni, a niekiedy i w rzeczywistości. Zamiast jednak ugruntowanej pewności siebie i mocnego poczucia własnej wartości — zdobywa dar pełen blasku, ale wątpliwej wartości: neurotyczną dumę. Te

dwie postawy wydają się z pozoru tak sobie podobne, iż nie należy się dziwić, że na ogół panuje chaos w zasadach ich rozróżniania. Na przykład dawna edycja słownika Webstera pod hasłem „duma" stwierdza, że jest to poczucie własnej wartości, oparte na rzeczywistych lub urojonych zasługach. Rozróżnienie dotyczy tu zatem prawdziwości lub fikcyjności własnych zasług, obie natomiast postawy uzyskują miano „poczucia własnej wartości", jak gdyby rozróżnienie w tym punkcie nie miało kapitalnego znaczenia.

Zamęt w pojęciach powstaje i dlatego, że większość pacjentów uważa poczucie własnej wartości za tajemniczą postawę biorącą się ot tak, znikąd, lecz za to wybitnie pożądaną. Toteż jest dla nich rzeczą zupełnie logiczną, iż analityk w taki czy inny sposób powinien owo poczucie im zaszczepić. Przypomina mi się pewien dowcip rysunkowy przedstawiający królika i mysz, którym zaaplikowano zastrzyk odwagi i natychmiast oboje urośli do rozmiarów pięciokrotnie przewyższających im przyrodzone, nabrali śmiałości i przejawiali niczym nie poskromioną wojowniczość. Pacjenci jednak nie orientują się — a nawet unikają zdania sobie z tego sprawy — że między rzeczywistymi walorami osobistymi a poczuciem własnej wartości i pewności siebie zachodzi ścisły związek przyczynowo-skutkowy. Związek ani trochę mniej bezpośredni aniżeli ten, który zachodzi między czyjąś sytuacją finansową a wielkością posiadanego majątku, kwotą zgromadzonych oszczędności czy możliwościami zarobkowymi. Jeżeli wymienione czynniki osiągają stan zadowalający, dana osoba ma poczucie materialnego zabezpieczenia. Weźmy z kolei inny przykład: poczucie pewności rybaka zasadza się na takich konkretnych czynnikach, jak prawidłowa budowa jego łodzi, dobry stan sieci, doświadczenie w zakresie warunków meteorologicznych i stanu wody oraz własna dobra kondycja fizyczna.

Ocena tego, co w człowieku uznajemy za wartościowe, zależy w pewnej mierze od kultury, w której żyjemy. We współczesnej kulturze Zachodu następujące przedmioty

lub cechy zaliczane bywają do wartości pozytywnych: niezależność przekonań i zgodne z nimi postępowanie, poleganie na sobie wynikające z zaufania do własnych rozstrzygnięć, ponoszenie odpowiedzialności za własne czyny, obiektywna ocena własnych cech pozytywnych, uznawanie własnych zobowiązań, a także uwarunkowań i granic możliwości, głębokość i szczerość uczuć, a wreszcie — zdolność do ustanawiania i utrzymywania dobrych stosunków z innymi ludźmi. Prawidłowe funkcjonowanie wyżej wymienionych czynników daje od strony subiektywnej ufną pewność siebie. Taki czy inny stopień ich niedoboru musi podważać owo poczucie.

Zdrowa duma w sensie poczucia własnej wartości wspiera się na rzeczowych walorach osobistych. Może się przejawiać w uzasadnionej wysokiej ocenie pewnych własnych szczególnego rodzaju osiągnięć, można na przykład odczuwać dumę ze spełnionego aktu odwagi cywilnej lub z dobrze wykonanej pracy. Może to być również bardziej uogólnione poczucie własnej wartości, własnej godności.

Biorąc pod uwagę ogromną drażliwość neurotyka oraz to, że łatwo go dotknąć, skłonni bywamy traktować tę cechę jako szczególnie wybujałą postać tzw. szlachetnej dumy. Jednakże, jak to częstokroć mieliśmy okazję stwierdzać, nie jest to w istocie różnica stopnia, lecz jakości. Neurotyczna duma, przeciwnie, oparta jest na przesłankach nierealistycznych, na czynnikach całkowicie odrębnych, związanych z wyidealizowanym obrazem własnej osoby i służących jego utwierdzeniu. Może to być duma, której obiektem są cechy o wartości pozornej, atuty czysto prestiżowe lub też przymioty niesłusznie sobie przypisywane.

Wśród najrozmaitszych odcieni neurotycznej dumy ambicja osiągania pewnych wartości prestiżowych wydaje się objawem najmniej chorobliwym. W naszej cywilizacji normalną reakcją jest szczycenie się posiadaniem atrakcyjnej dziewczyny, pochodzeniem z ogólnie szanowanej rodziny, faktem, że np. w Stanach Zjednoczonych jest się

urodzonym na Południu czy też w Nowej Anglii, należeniem do szanowanej partii politycznej lub otoczonej prestiżem grupy zawodowej, znajomością wybitnych osobistości, popularnością, posiadaniem dobrego samochodu czy też dobrego adresu.

Te odcienie dumy są najmniej typowe dla neurotyków. Dla wielu osób, cierpiących na poważne zaburzenia nerwicowe wymienione powyżej sprawy nie mają większej siły atrakcyjnej aniżeli dla osób stosunkowo zdrowych. Dla niektórych neurotyków znaczą one nawet mniej niż dla ogółu, a niekiedy w ogóle ich nie obchodzą. Zdarzają się jednak i tacy nerwicowcy, którzy lokują w tych właśnie prestiżowych dobrach ogromny bagaż dumy i dla których stają się one tak kluczowe, iż całe życie tych jednostek obraca się wokół zabiegów o ich zdobycie, czynionych kosztem całej energii życiowej. Osoby te odczuwają jako absolutną konieczność należenie do grupy otoczonej prestiżem, powiązania z wpływowymi instytucjami. Wszelkie gorączkowe zabiegi zmierzające do osiągnięcia tych celów bywają, oczywiście, usprawiedliwiane autentycznym zainteresowaniem bądź uzasadnionym pragnieniem wybicia się. Wszystko tedy, co sprzyja wzrostowi tak pojętego prestiżu, wprawia ich w stan autentycznego zachwytu. Jeżeli się zdarzy, że grupa społeczna, do której jednostka należy, nie przyczyni się do wzrostu jej prestiżu lub sama utraci swą pozycję, neurotyk przejawia całą gamę reakcji urażonej dumy, które obecnie poddamy analizie. Jeżeli członek rodziny jest „nieudany" lub chory psychicznie — może to stanowić silny cios dla dumy neurotyka, jakkolwiek będzie się starał to skrywać pod powłoką troski o los krewnego. Istnieje wiele kobiet, które wolą nie chodzić do restauracji lub do teatru, aniżeli wybrać się tam bez męskiej eskorty.

Wszystko to przypomina nam teorie antropologów, głoszące, że u ludów pierwotnych jednostka czuje się przede wszystkim członkiem swej grupy. Duma jest więc ulokowana nie tyle w sprawach osobistych, co w działaniu in-

stytucji i w życiu społeczności. Procesy te jednakże są tylko pozornie zbliżone; w rzeczywistości dzielą je głębokie różnice. Sedno tej odmienności tkwi w tym, że neurotyk nie jest w gruncie rzeczy związany ze swoją grupą społeczną. Nie czuje się jej cząstką, nie przynależy, używa jej raczej jako instrumentu do zdobywania prestiżu.

Jakkolwiek dana jednostka może być trawiona pogonią za prestiżem i podlegać wzlotom i upadkom ducha w zależności od sukcesów lub porażek na tym polu, zdarza się, iż zjawisko takie nie jest traktowane jako symptom neurotyczny wymagający leczenia analitycznego. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest bądź fakt ogromnej częstości takich właśnie ludzkich zachowań, bądź traktowanie zjawiska jako stereotypu kulturowego, bądź wreszcie występowanie u lekarza chorobliwej ambicji tego samego typu. Jest to bowiem z pewnością choroba i to taka, która szerzy w osobowości spustoszenie, popychając jednostkę do zachowań oportunistycznych, a tym samym deprawując ją. Postawy, o których mowa, daleko odbiegają od normalnych aspiracji i wskazują na istnienie poważnych zaburzeń. Występują u osób, które są tak poważnie wyobcowane z siebie samych, że nawet przedmiot dumy lokują w świecie zewnętrznym.

Ponadto, neurotyczna duma wspiera się na przymiotach, które jednostka we własnym wyobrażeniu posiada, na tym wszystkim, co wchodzi w skład wyidealizowanego obrazu własnej osoby. W tym właśnie kontekście natura niezdrowej dumy szczególnie ostro się uwypukla. Neurotyk nie jest dumny z siebie takiego, jakim w rzeczywistości jest. Orientując się w tym jego skrzywionym widzeniu własnej osoby, nie dziwimy się, że duma czyni go ślepym na trudności obiektywne i takie czy inne ograniczenia realnych możliwości. Na tym się jednak sprawa nie kończy. Przeważnie neurotyk nie szczyci się swoimi rzeczywistymi walorami. Może ich sobie nawet jasno nie uświadamiać, a zdarza się, że wręcz zaprzecza ich istnieniu. Jeżeli zaś nawet zdaje sobie z nich sprawę, nie przywiązuje do nich wagi. Kiedy analityk zwraca mu na przykład uwagę na jego wielką wytrwałość w pracy, na godną podziwu zaciętość, z jaką wywalczył sobie życiową pozycję, albo stwierdzi, że pomimo piętrzących się trudności zdołał napisać przecież dobrą książkę, pacjent — dosłownie lub w przenośni — wzruszy ramionami, lekko i obojętnie reagując na usłyszaną pochwałę. Szczególnie nie docenia tego wszystkiego, co jest „tylko" dążeniem i usiłowaniem, nie zaś już zdobytym osiągnięciem. Nawet jeżeli przejawia autentyczne dążenie do wykrycia źródeł trapiących go problemów i podejmuje wiele poważnych prób leczenia analitycznego lub samodzielnej analizy samego siebie — na ogół raz za razem z nich rezygnuje.

Słynna postać literacka, Ibsenowski Peer Gynt, może nam tu służyć jako przykład. Nie cenił on swoich autentycznych wartości, wybitnej inteligencji, umiłowania przygody, swej żywotności. Dumny był wszakże z tego jednego, co nie było prawdą: z „bycia sobą". Tymczasem w rzeczywistości widział siebie nie takim, jakim był, widział wyidealizowany wizerunek, istotę nieskończenie „wolną", bezgranicznie mocną. (Swemu krańcowemu egocentryzmowi nadał dostojną rangę życiowej filozofii, którą streszczał w maksymie: „bądź wierny sobie", co — jak sam Ibsen powiada — jest sublimacją hasła „zaspokajaj samego siebie".)

Pośród naszych pacjentów jest wielu Peer Gyntów, pragnących za wszelką cenę zachować złudzenia, że są świętymi, geniuszami intelektu, ludźmi zachowującymi niezachwiane opanowanie itd. Wydaje im się, że utraciliby własną „indywidualność", gdyby odstąpili choć na krok od wyobrażenia, jakie o sobie mają. Wyobraźnia sama w sobie nabiera czasem wysokiej ceny, niezależnie od tego, do czego jest w danym wypadku wykorzystana, pozwala bowiem osobie posługującej się nią gardzić życiem przyziemnych istot poruszających się w kategoriach prawdy. Pacjent nie będzie tego, oczywiście, nazywał „prawdą", będzie używał mętnych sformułowań, mówiąc np. o przykładaniu miar „realnych". Na przykład pacjent

z wygórowanymi wymaganiami spodziewał się, iż „cały świat będzie spieszył na jego usługi" w pewnym momencie zaś zdał sobie jasno sprawę ze swych żądań, nazwał je absurdalnymi, a nawet poniżającymi. Jednakże już następnego dnia odzyskał swą dumę: ujrzał swe wymagania jako „wspaniałą, twórczą koncepcję wyobraźni". Tak więc prawdziwy sens irracjonalnych wymagań zapadł się w głąb, pokonany przez triumfującą dumę z posiadanego daru imaginacji.

Częściej zdarza się, że duma nie jest specyficznie sprzężona z wyobraźnią, lecz powiązana z różnorodnymi procesami psychicznymi: z intelektem, życiowym rozsądkiem, a także z wolą. Nieograniczone moce, jakie neurotyk w sobie czuje, są na ogół mocami umysłu. Nic zatem dziwnego, że to go fascynuje i czyni dumnym. Wyidealizowany obraz własnej osoby jest produktem jego wyobraźni, ale produktem, który nie rodzi się z dnia na dzień. Nieustanna praca intelektu i wyobraźni, w znacznej mierze nieświadoma, zmierza w kierunku utrzymania prywatnego świata fikcji poprzez racjonalizację, usprawiedliwiania, uzewnętrzniania, godzenie wykluczających się przeciwieństw — a więc w skrócie, poprzez wynajdywanie sposobów na to, aby pewne rzeczy wydawały się odmienne od tego, czym naprawdę są. Im bardziej dana osoba jest wyobcowana ze swego prawdziwego „ja", tym bardziej jej wyobrażenia stają się nadrzędnym kryterium rzeczywistości. „Człowiek nie ma odrębnego bytu, tylko ten, jaki mu nadają jego o nim myśli"; „ja sam egzystuję tylko w moich myślach". Jak Lady Shalott z poematu Alfreda Tennysona, neurotyk nie umie patrzeć na rzeczywistość bezpośrednio, widzi ją jedynie poprzez jej odbicie w lustrze. Ściślej mówiąc, dostrzega on w lustrze swe własne myśli o świecie i o sobie samym. Dlatego też szczycenie się zdolnościami intelektualnymi, a raczej traktowanie ich jako nadrzędne wartości człowieka, charakteryzuje nie tylko intelektualistów, lecz z reguły występuje u neurotyków.

Dumę i ambicję neurotyk lokuje również w uzdolnieniach oraz w przywilejach, do których czuje się upoważniony. Będzie się na przykład szczycił złudną niewrażliwością na ciosy, co pod względem fizycznym oznacza przekonanie, że nie imają się go choroby ani nie spotykają obrażenia cielesne, pod względem zaś psychicznym przejawi się pod postacią wiary, że nic go nie jest w stanie dotknąć. Inna osoba będzie się pyszniła tym, że szczęście jej sprzyja, że jest „ulubieńcem bogów". Wtedy staje się przedmiotem ambicji, aby na przykład nie zachorować przebywając na terenach, gdzie szerzy się malaria, wygrać w grze hazardowej, mieć dobrą pogodę w dniu planowanej wycieczki itp.

We wszystkich nerwicach występuje ambicja skutecznego egzekwowania własnych wymagań. Ci, którzy uważają, że przysługuje im coś za nic, szczycą się, kiedy potrafią skłonić innych do pożyczania im pieniędzy, do wyręczania ich w zakupach, do świadczenia bezpłatnych lekarskich porad. Inni znów sądzą, iż mają prawo kierować cudzym życiem, ich duma cierpi, jeżeli jakiś ich protegowany nie zastosuje się od razu do udzielonej mu rady lub uczyni coś z własnej inicjatywy, nie pytając o zdanie. Jeszcze inni uważają, że każdy ich czyn zasługuje na wybaczenie, o ile uda im się wykazać, iż znajdowali się w trudnej sytuacji. Gdy wzbudzą sympatię i znajdą w czyichś oczach usprawiedliwienie, czują się wówczas dumni, obraża ich zaś dotkliwie fakt, że ktoś mimo to ustosunkuje się do ich postępku krytycznie.

Neurotyczna ambicja, aby sprostać stawianym sobie wewnętrznym wymaganiom, może z pozoru wyglądać na bardziej uzasadnioną, ale w rzeczywistości jest czymś równie oderwanym od realnego gruntu, jak wszystkie pozostałe rodzaje neurotycznej dumy, jako że z zasady uwikłana jest w mechanizmy nie uzasadnionych pretensji i roszczeń. Matka, która szczyci się tym, że jest wzorową matką — jest nią zazwyczaj tylko w swej wyobraźni. Osoba pysząca się swoją wyjątkową uczciwością może istotnie nigdy nie kłamać, lecz na ogół żyje wśród nieświadomego lub na wpół tylko uświadomionego mijania się z prawdą. Są ludzie dumni ze swej bezinteresowności

i braku egoizmu, którzy nie będą może niczego otwarcie dla siebie żądali, ale postawą bezradności i słabości wymuszą od innych usługi, zaś stawiany sobie zakaz zdrowej pewności siebie zakwalifikują jako cnotę pokory. Wewnętrzne nakazy mieć będą ponadto znaczenie wyłącznie subiektywne, służąc tylko nerwicowym celom jednostki, a nie spełniając roli obiektywnej. I tak, na przykład, neurotyk będzie się szczycił tym, że nie zwraca się do nikogo o pomoc i nie przyjmuje ofiarowywanej mu pomocy, nawet tam, gdzie rozsądek nakazywałby ją przyjąć — problem występujący jakże często w pracy społecznej. Pewne osoby będą dumne, że udało im się dobić trudnego targu, inne natomiast będą się pysznić właśnie tym, że nigdy się o nic nie targują, w zależności od tego, czy we własnym mniemaniu muszą być zawsze stroną wygrywającą, czy też nie powinny nigdy zabiegać o osobiste korzyści.

W końcu, przedmiotem szczególnej ambicji czy dumy może być sam fakt, że narzucone sobie normy zachowania mają wzniosły i rygorystyczny charakter. Absolutne rozeznanie między „dobrem" a „złem" upodabnia te osoby we własnym mniemaniu do bogów, tak właśnie jak wąż w biblijnym raju obiecywał to Adamowi i Ewie. Wysokie normy moralne, jakie stawia sobie neurotyk, pozwalają mu mniemać, że jest uosobieniem moralności, czym ma prawo się szczycić — jakkolwiek może to nie mieć nic wspólnego z autentycznym jego charakterem i faktycznym postępowaniem. Zdarza się, że w toku leczenia analitycznego pacjent dostrzeże u siebie wygórowaną żądzę prestiżu, skrzywione pojmowanie prawdy, mściwość, a fakt ten nie uczyni zeń osoby skromniejszej ani nie sprawi, że będzie miał mniej wygórowany sąd o własnej moralności. Te skazy na jego charakterze po prostu się dla niego nie liczą. Dumny jest nie z tego, że jest moralnie bez zarzutu, ale z tego, że wie, jakim powinien być. Jeżeli od czasu do czasu spostrzeże, iż nie słucha głosu swego sumienia, a nawet przerazi się złośliwości swoich oskarżeń, nie złagodzi to narzuconych sobie wymagań. Cóż to w gruncie rzeczy ma za znaczenie, jeżeli będzie cierpiał? Wszak jego zgryzota jest

jeszcze jednym więcej dowodem jego wybitnej moralnej wrażliwości. Tak więc warto mu płacić tę cenę za pielęgnowanie tak właśnie ulokowanej ambicji.

Gdy przejdziemy od rozważań ogólnych do szczegółowej analizy przypadków nerwic, ich obraz nie będzie na pierwszy rzut oka zupełnie jasny. Okazuje się bowiem, iż nie ma takiej rzeczy, która nie może się stać przedmiotem szczególnej dumy neurotyka. To, co dla jednej osoby jest chwalebnym atrybutem, dla drugiej bywa wstydliwym mankamentem. Ktoś będzie dumny, że jest surowy i twardy dla ludzi, ktoś inny — przeciwnie — będzie się wstydził wydać szorstkim i całą ambicję skoncentruje na tym, aby okazywać ludziom zrozumienie i liczyć się z ich uczuciami. Jeden człowiek pyszni się, że umie blefować i torować sobie drogę przez życie chytrymi symulacjami, drugi zaś — będzie się głupio czuł, zmuszony odrobinę nablagować. Ktoś szczycić się będzie tym, że wierzy ludziom, inny zaś będzie równie dumny z faktu, że nikomu nie ufa. Można by takie przeciwieństwa wyliczać bez końca.

Owa rozmaitość przedmiotów dumy zdumiewa tak długo, jak długo nie rozpatrujemy ich w kontekście osobowości ujętej całościowo. Kiedy jednak z punktu widzenia całokształtu charakterologicznej struktury jednostki przyjrzymy się przedmiotom, w których neurotyk lokuje swoją dumę, objawi się nam zasada nadrzędna: potrzeba, aby być z siebie dumnym, jest u neurotyka tak przemożna, iż nie zniesie on stanu, w którym byłby powodowany przez ślepe popędy. Używa więc wyobraźni do przekształcania popędów i potrzeb w cnoty, do czynienia z nich pozytywnych cech charakteru, którymi można się szczycić. Transformacji tej podlegają wszakże tylko potrzeby występujące jako kompulsje służące realizacji wyidealizowanego obrazu własnego „ja". Te zaś, które utrudniają aktualizację „ja" idealnego — neurotyk usiłuje tłumić, negować, lekceważyć.

Zdolność do nieświadomego nicowania wartości jest istotnie zadziwiająca. Najlepszą formą przedstawienia

tych procesów przemiany znaku wartości byłby satyryczny rysunek. Można by, na przykład, przedstawić sugestywnie, jak osoba odznaczająca się pewną ujemną cechą chwyta pędzel, maluje pięknymi kolorami ową cechę i prezentuje ją z wielką dumą jako wybitną zaletę. W ten sposób niekonsekwencja w postępowaniu przeradza się w nie skrępowaną niczym swobodę wyboru, ślepy bunt przeciwko obowiązującym zasadom etycznym — w wyniosłą pogardę dla powszechnie panujących przesądów, postawiony sobie zakaz czynienia czegokolwiek dla własnego dobra — w świątobliwą bezinteresowność, potrzeba ulegania i ustępstw na rzecz innych osób — w najwyższą dobroć, postawa zależna — w stosunek motywowany miłością, wyzyskiwanie innych — w mądrą przebiegłość. Umiejętność egzekwowania egocentrycznych wymagań ma się jawić jako siła charakteru, mściwość — jako czynienie sprawiedliwości, krzywdzące sprzeniewierzanie się innym lub sprawianie im zawodu — jako broń godna wybitnej inteligencji, niechęć do pracy — jako „skuteczne przezwyciężenie morderczego nałogu trudzenia się" itd., itd.

Owe nieświadome procesy przywodzą mi często na pamięć trolle z Ibsenowskiego *Peer Gynta*, dla których „czarne jest białym, brzydota —Nurodą, duże wydaje się małym, a brudne — czystym". Najbardziej interesujący jest fakt, że Ibsen interpretuje owe odwrócenia kategorii wartości podobnie do nas. Dopóki ktoś, jak Peer Gynt, żyje w urojonym świecie, w którym sam czuje się miarą rzeczy — powiada Ibsen — nie może być szczery wobec samego siebie. Między tymi dwiema postawami nie ma pomostu. Zbyt zasadniczo się różnią, aby możliwe było rozwiązanie kompromisowe. A jeśli nie jesteś szczery wobec siebie, lecz żyjesz w egocentrycznym świecie urojonej własnej wielkości, skazany jesteś na roztrwonienie autentycznych wartości, które posiadasz. Twoja skala wartości będzie akurat tak samo odwrócona, jak ta wyznawana przez trolle. Tu właśnie leży sedno sprawy będącej tematem rozważań niniejszego rozdziału. Kiedy wystartujemy

na drodze wiodącej do samogloryfikacji, przestaje nas obchodzić prawda o nas samych. Neurotyczna duma jest we wszystkich swych postaciach dumą fałszywą.

Skoro analityk dostrzeże prawidłowość, zgodnie z którą jedynie dążenia podporządkowane realizacji wyidealizowanego „ja" stają się dla pacjenta przedmiotem dumy, będzie czujnie wychwytywał ukrytą neurotyczną ambicję w każdej postawie, przy której chory uparcie obstaje. Ścisły związek między subiektywną dla pacjenta wartością określonej cechy a neurotyczną ambicją na jej punkcie wydaje się tu regułą. Dostrzegając zatem jeden z tych czynników, lekarz może z wszelkim prawdopodobieństwem suponować obecność drugiego. Niekiedy pierwszy czynnik przejawi się z początku ostrzej, innym razem właśnie ów drugi. Zdarza się więc, na przykład, że na początku leczenia pacjent będzie się pysznił swoim cynizmem albo zdolnością do wyprowadzania w pole innych ludzi. I jakkolwiek w tym stadium analityk nie pojmuje jeszcze, jakie znaczenie ma ta cecha osobowości dla pacjenta, może z dużym prawdopodobieństwem założyć, że odgrywa znaczną rolę w jego nerwicy.

Z punktu widzenia procesu terapeutycznego jest rzeczą niezbędną, aby analityk stopniowo wyrobił sobie jasny obraz tego, co stanowi przedmiot dumy indywidualnego pacjenta. Póki neurotyk, świadomie czy nieświadomie, szczyci się daną cechą, nie umie, oczywiście, jakiejś swojej postawy, dążenia lub reakcji traktować jako problemu wymagającego terapii. Weźmy na przykład sytuację, kiedy pacjent zda sobie sprawę, że odczuwa potrzebę przechytrzenia innych osób. Dla analityka będzie oczywiste, że objawił się problem wymagający terapii zmierzającej do ostatecznego przezwyciężenia tej tendencji dla dobra autentycznego „ja" pacjenta. Zda sobie przecież sprawę, że cecha nosi znamiona kompulsji, że zaburza stosunki pacjenta z ludźmi, sprawiając, że trwoni on energię, która mogłaby być zużytkowana na cele konstruktywne. Pacjent

natomiast, nie uświadamiając sobie tego wszystkiego, czuje się jednostką wybitną właśnie z powodu owej zdolności wyprowadzania w pole i skrycie jest z tego dumny. Nie jest więc zainteresowany w analizie swojej tendencji, ale w wewnętrznych czynnikach, które przeszkadzają mu w tej materii osiągnąć perfekcję. Dopóki między lekarzem a pacjentem istnieje różnica w ocenie tendencji do „kiwania" ludzi, dopóty nie odnajdą wspólnej płaszczyzny usiłowań i analiza dokonywana przez obie strony będzie przebiegała po przeciwnych względem siebie torach.

Neurotyczna duma spoczywająca na tak kruchych podstawach przypomina przysłowiowy domek z kart i jak on może być zburzona za lada podmuchem. W kategoriach subiektywnych doznań czyni to jednostkę wysoce drażliwą, tak dalece, że jej duma staje się obsesją. Łatwo bywa raniona tak przez czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Typowymi reakcjami zranionej dumy są wstyd i upokorzenie. Ogarnia nas głęboki wstyd, gdy czynimy, myślimy lub odczuwamy coś, co obraża naszą dumę. I doznajemy upokorzenia, gdy inni ludzie ją swym postępowaniem zranią albo nie uczynią tego, czego nasza duma od nich żąda. Jeżeli napotkamy reakcję wstydu lub upokorzenia, która wyda się nieuzasadniona bądź nieproporcjonalnie w stosunku do sytuacji silna, powinniśmy się postarać odpowiedzieć na dwa pytania: jaki czynnik danej sytuacji spowodował tę reakcję oraz w co uwikłana była duma, która została w danym wypadku tak głęboko urażona. Oba pytania są ściśle ze sobą powiązane, a odpowiedź na każde z nich bynajmniej nie jest łatwa. Analityk może na przykład orientować się, że pacjent ogromnie się wstydzi uprawianej masturbacji, mimo że zajmuje w tej sprawie stanowisko rozsądne i sensowne i nie potępia z tego powodu innych osób. Wydawałoby się, że w takim wypadku czynnik powodujący wstyd jest zrozumiały. Ale czy jest to w istocie takie proste? Masturbacja oznacza dla różnych osób różne rzeczy i lekarz nie może z góry wiedzieć, jaki to czynnik spośród wielu w ten problem uwikłanych wywołuje u pacjenta wstyd. Czy dla danego

pacjenta masturbacja oznacza poniżającą formę życia seksualnego, ponieważ pozbawiona jest elementu miłości? Czy dlatego, że daje większą satysfakcję niż życie seksualne z partnerem, kłóci się z wyobrażeniem pacjenta o sobie jako o istocie przeznaczonej do miłości? A może cała rzecz tkwi w fantazjowaniu towarzyszącym uprawianym praktykom? Albo oznacza to opory wobec przyznania się przed samym sobą do posiadania potrzeb seksualnych? Może chodzi o to, że osobie uważającej się za wzór stoickiej równowagi nie przystoi takie pobłażanie swym popędom? Czy oznacza to werdykt uchybiania samokontroli? Dopiero wówczas, gdy analityk zorientuje się, który z tych czynników odgrywa zasadniczą rolę w psychice pacjenta, może zastanawiać się nad odpowiedzią na pytanie drugie, dotyczące przedmiotu jego dumy zranionej uprawianą masturbacją.

Pragnę przytoczyć jeszcze jeden przykład, aby wykazać konieczność wnikliwego poznania czynników wywołujących u pacjenta uczucie wstydu i upokorzenia. Otóż wiele kobiet niezamężnych wstydzi się mieć kochanka, mimo że ich poglądy w tej dziedzinie wolne są od przesądów. Stykając się z tego rodzaju przypadkiem należy przede wszystkim upewnić się, czy to nie sama osoba przyjaciela obraża dumę pacjentki. Gdyby okazało się, że tak jest w istocie, należałoby zbadać, czy to dlatego, że w oczach kobiety nie jest on dostatecznie atrakcyjnym mężczyzną, czy też nie dosyć jej oddanym? A może upokarza ją fakt, iż pozwala się źle przez niego traktować? Albo fakt, że jest od niego zależna? Jeśli natomiast zachodzi przypadek wstydu z powodu samego faktu posiadania kochanka, niezależnie od pozycji społecznej lub charakteru owego mężczyzny, musimy się zorientować, czy powód tkwi w tym, że ambicją kobiety jest małżeństwo? Czy też może rola przyjaciółki, z którą się mężczyzna nie żeni, oznacza, jej zdaniem, w oczach ludzi, że nie jest warta ożenku lub nie dość na żonę „reprezentacyjna"? A może uważa, iż powinna umieć się wznieść ponad potrzebę życia seksualnego na podobieństwo dziewicy-westalki?

Częstokroć zdarza się, że ta sama sytuacja wywołuje oba uczucia: i wstydu, i upokorzenia, z tym tylko, że w pewnych wypadkach przeważa to pierwsze, w innych zaś — drugie. Oto mężczyzna, którego dziewczyna nie chciała. Bywa, że zareaguje upokorzeniem i obrażoną postawą, streszczającą się w słowach: „Za kogo ona siebie ma?" Czasem jednak może poczuć w takiej sytuacji dotkliwy wstyd na myśl, że — widocznie jego wdzięk i męskie zalety nie są aż tak zniewalające, jak sobie wyobrażał. Oto ktoś inny w czasie rozmowy w kręgu znajomych uczynił jakąś uwagę, która przeszła bez wrażenia. Może się poczuć upokorzony i powiedzieć sobie w duchu: „te durnie nie potrafiły pojąć sensu mojego komentarza", ale może również ze wstydem ubolewać nad swoją niefortunną wypowiedzią. Weźmy z kolei przykład osoby, którą ktoś oszukał. Albo ją ów wyzyskiwacz upokorzy, albo zawstydzi tym, że nie umiała obronić swych interesów. Inna osoba ma dzieci, które nie są wybitnie inteligentne lub nie cieszą się sympatią rówieśników. Poczuje się upokorzona i będzie miała o to pretensje do dzieci, albo też będzie tym zawstydzona i zacznie obwiniać siebie o to, że dzieci są takie, a nie inne.

Powyższe obserwacje uzmysławiają nam konieczność dokonania rewizji naszego sposobu myślenia. Skłonni bowiem jesteśmy przywiązywać zbytnią wagę do realnej sytuacji, traktując ją jako czynnik determinujący nasze reakcje. Uważamy, na przykład, wstyd za „naturalną" reakcję u osoby przyłapanej na kłamstwie. Ale oto spotykamy innego człowieka, który nie dozna wstydu, lecz poczuje się upokorzony przez osobę, która go „nakryła" i do niej będzie o to żywił pretensję. A zatem nasze reakcje nie są zdeterminowane wyłącznie przez sytuację, lecz w jeszcze większej mierze przez własne neurotyczne potrzeby.

Dokładniej, w zakresie reakcji wstydu i upokorzenia procesy przebiegają według tej samej zasady, jaką prezentowaliśmy, omawiając zmianę znaku wartości. U typów agresywno-ekspansywnych uderza nieobecność reakcji wstydu. Najwnikliwiej nawet dokonana analiza może zrazu nie ujawnić śladów tego rodzaju uczuć. Osoby takie karmią się wyobraźnią do tego stopnia, że albo wydają się sobie istotami bez skazy, albo też uzbroiły się w tak szczelny pancerz wojującej cnoty, iż wszystko, co czynią, jest, ich zdaniem, z natury rzeczy słuszne. Ich duma może ponieść szwank jedynie ze strony świata zewnętrznego. Odczuliby jako obelgę fakt, że ktoś podawałby w wątpliwość szlachetność ich motywów czy też odkryłby w nich skazę charakteru. Każdego, kto w taki właśnie sposób ustosunkowałby się do nich, podejrzewają o złośliwe intencje.

Jednostki pozbawione pewności siebie reagują poczuciem upokorzenia znacznie rzadziej niż zawstydzeniem. Przy powierzchownej obserwacji wydają się skromne i ciche, zatroskane jedynie wypełnianiem postawionych sobie wymagań. Jednakże, z przyczyn, które omówimy później, wyolbrzymiają swe niepowodzenia w osiąganiu doskonałości, stąd też skłonne są do przeżywania uczucia wstydu. W zależności od tego, czy u pacjenta przeważają reakcje pierwszego typu czy drugiego, analityk potrafi wysunąć hipotetyczny wniosek co do istotnych wektorów wewnętrznej struktury osobowości.

Jak dotąd, przedstawialiśmy przypadki, w których związek między przedmiotem dumy a rodzajem reakcji na jej zranienie był jasny i prosty. A ponieważ związek ten okazuje się typowy, wydawać by się mogło, że łatwo jest analitykowi lub osobie dokonującej samoanalizy wysnuwać wniosek z odpowiedniej przesłanki, czyniąc to niejako w obu kierunkach. Kiedy odkryje on dany przedmiot dumy, powinien się uczulić na uchwycenie rodzaju sytuacji i zdarzeń wywołujących wstyd bądź upokorzenie. I odwrotnie: występowanie określonej reakcji powinno pobudzić osobę analizującą do wykrycia dumy jako przyczyny sprawczej i zbadania jej specyficznego ukierunkowania. Jednakże sprawy te komplikuje fakt, że liczne czynniki mogą zaciemniać jednoznaczny sens reakcji jed-

nostki. Przypuśćmy, że dana osoba jest ogromnie drażliwa, a mimo to nie przejawia świadomych uczuć zranionej dumy. Nadmienialiśmy już bowiem, że fałszywa duma nie zezwala jej na doznawanie wstydu. Co więcej, ambicja na punkcie braku drażliwości zakazuje jej przyznać się nawet wobec samej siebie, że poczuła się czymś urażona. Boga mogą gniewać słabości śmiertelnych, ale jego nie jest w stanie obrazić byle szef lub kierowca taksówki. Powinien być kimś, kogo stać na niezważanie na takie sprawy, kimś dostatecznie mocnym, aby sobie z takimi sytuacjami poradzić. Doświadczane „afronty" dotykają go w dwojaki sposób: wywołują uczucie upokorzenia oraz wstydu z samego faktu, że czuje się dotknięty. Osoba tego rodzaju narażona jest ustawicznie na konflikt, polegający na tym, że będąc drażliwa do absurdalnych granic, boryka się z własną dumą zakazującą jej, żeby się czuć dotkniętą. Takie zakłócenie wewnętrzne wywołuje stan ogólnego rozdrażnienia.

Całą sprawę zaciemnia często fakt, że bezpośrednie reakcje człowieka, którego duma została zraniona, często bywają automatycznie przemieniane na uczucia odmienne od wstydu lub upokorzenia. Duma kobiety cierpi, kiedy jej mąż lub przyjaciel zainteresowany jest inną kobietą, zapomina o jej prośbach, jest zaabsorbowany wyłącznie pracą lub swym hobby. Wszystko, czego kobieta wówczas świadomie doznaje, to ból z powodu nie odwzajemnionego uczucia. Gdy jest lekceważona — przeżywa rozczarowanie. Uczucie wstydu zwykło pojawiać się również w naszej świadomości pod postacią lekkiego zażenowania, zakłopotania lub niekiedy — jako poczucie winy. Szczególne znaczenie ma występowanie tego ostatniego przeobrażenia, dopomaga bowiem w szybkim rozszyfrowaniu pewnych przejawów poczucia winy. Zdarza się na przykład, że osoba z całym bagażem zgeneralizowanych nieświadomych roszczeń i pretensji nękana jest silnymi wyrzutami sumienia z powodu nieszkodliwego kłamstwa, nie mogącego wywołać niepożądanych następstw. Możemy wówczas z dużym prawdopodobieństwem zakładać, iż ważniejsze jest dla niej uchodzić za prawdomówną niż być nią w istocie i że jej duma cierpi dlatego, iż nie potrafiła zachować fikcji co do swej absolutnej prawdomówności. Weźmy też inny przykład osoby egocentrycznej, która czuje się winna z powodu nieuprzejmego potraktowania jakiegoś człowieka. Powinniśmy zastanowić się, czy poczucie winy nie jest w istocie wstydem, że zszargała ona niejako nimb własnej dobroci, a nie po prostu żalem, iż uraziła czyjeś uczucia, iż mniej ją ludzie obchodzą, niżby tego sama pragnęła. Bywają również inne przypadki, kiedy to nie uświadamiamy sobie własnych reakcji na zranioną dumę, ani tych bezpośrednich, ani przeobrażonych. W najlepszym wypadku zdajemy sobie sprawę z uczuć, jakimi reagujemy na nie.

Wśród tych „wtórnych" reakcji bardzo częstymi objawami bywają wściekłość i lęk. Reagowanie uczuciem mściwej wrogości na zranioną dumę należy do zjawisk dobrze znanych. Występuje w szerokiej gamie od niechęci do nienawiści, od reagowania rozdrażnieniem poprzez gniew, aż do ślepej, morderczej wściekłości. Niekiedy obserwatorowi łatwo przychodzi ustalić związek między furią a zranioną dumą. Dzieje się tak choćby wówczas, gdy dana osoba wścieka się na szefa, który odniósł się do niej lekceważąco czy wyniośle, lub na kierowcę taksówki, który ją oszukał, mimo że tego rodzaju incydenty powinny ją były co najwyżej zirytować. Będzie sobie zdawać sprawę tylko z tego, że wezbrał w niej słuszny gniew na niewłaściwe postępowanie tamtych ludzi. Obserwator, powiedzmy, analityk, zorientuje się, że owe incydenty zraniły dumę tego człowieka, czym poczuł się upokorzony i zareagował wściekłością. Pacjent albo zaakceptuje taką interpretację jako prawdopodobne wyjaśnienie swej nadmiernie silnej reakcji, albo też będzie się upierał, że jego reakcja nie była przesadna, po prostu odpowiedział usprawiedliwionym gniewem na niegodziwość czy też głupotę innych.

Nie każda postawa irracjonalnej wrogości spowodowana jest, naturalnie, zranioną dumą, jednakże jest to zja-

wisko częstsze, niż się na pozór wydaje. Lekarz powinien zawsze brać tę ewentualność pod uwagę, zwłaszcza gdy chodzi o stosunek pacjenta do niego, do wysuwanych przez niego interpretacji i w ogóle do całej sytuacji wytworzonej przez proces terapeutyczny. Związek ze zranioną dumą łatwiej jest wytropić, gdy wrogość pacjenta zawiera elementy lekceważenia, pogardy lub też intencji upokorzenia osoby będącej adresatem wrogich uczuć. Proces, jaki tu zachodzi, jest w ścisłej zgodzie z typowym mechanizmem odwetu. Pacjent, nie będąc tego świadom, doznał upokorzenia i odpowiada adekwatnie. Jeżeli wydarzyły się tego rodzaju incydenty, byłoby czystą stratą czasu dyskutować z pacjentem na temat jego wrogości. Analityk powinien od razu przystąpić do sedna sprawy, pytając, co mianowicie pacjent odczuł jako upokorzenie. Niekiedy reakcje impulsywne nacechowane intencją upokorzenia lekarza lub myśli na ten temat, jakkolwiek nie poparte czynem, występują u pacjenta na samym początku leczenia analitycznego, zanim jeszcze lekarz natrafił na jakikolwiek drażliwy punkt. Wydaje się, że w takich wypadkach nęka pacjenta nieświadome uczucie upokorzenia płynące z samego faktu, że poddaje się analizie, a wówczas zadaniem lekarza jest uzmysłowić mu ten związek.

To, co wydarza się w toku procesu terapeutycznego, dzieje się naturalnie i poza nim. Gdybyśmy częściej brali pod uwagę ewentualność, że obraźliwe, agresywne zachowanie może być wywołane zranioną dumą, moglibyśmy uniknąć wielu przykrych sytuacji, a nawet poważnych dramatów. Kiedy osoba znajoma lub krewna potraktuje nas w nieprzyjemny sposób, mimo że oddaliśmy jej ważną przysługę, nie powinniśmy się czuć dotknięci jej niewdzięcznością, lecz pojąć, jak dalece jej duma cierpi, że zmuszona była przyjąć pomoc. Stosownie do okoliczności, możemy wówczas albo szczerze z nią pomówić o tym, albo starać się ze swej strony o takie ustawienie sytuacji, w której łatwiej jej przyjdzie „zachować twarz". Podobnie w sytuacji zajmowania przez kogoś postawy pogardliwej

wobec innych nie powinniśmy poprzestać na pretensji o jego arogancję. Musimy traktować go również jako osobę szczególnie drażliwą, taką, którą łatwo dotknąć, raniąc jej dumę.

Niewielu ludzi orientuje się, że tę samą wrogość, nienawiść czy pogardę jednostka może kierować do siebie samej, o ile uzna, iż sama naraziła na szwank swą dumę. Ostre wyrzuty pod własnym adresem nie są bynajmniej jedyną formą, jaką gniew na siebie samą może przybierać. Zabarwiona mściwością nienawiść do własnej osoby miewa daleko idące następstwa i to tak różnorodne, że omawiając je tutaj, zgubilibyśmy nasz główny wątek, którym jest analiza uczuć zranionej dumy. Poświęcimy tym zagadnieniom następny rozdział.

Strach, niepokój, paniczny lęk — wszystkie te uczucia mogą występować zarówno jako reakcja na przewidywane upokorzenia, jak i na te, które w istocie wystąpiły. Antycypujące lęki dotyczą na przykład mających się odbyć egzaminów, publicznych wystąpień, zebrań towarzyskich, a także umówionej randki. Na oznaczenie tego rodzaju uczuć używamy terminu „trema". Jest on zupełnie właściwy, gdy mówimy o lęku poprzedzającym jakikolwiek występ w życiu publicznym czy prywatnym. Używamy tego terminu na oznaczenie uczuć występujących w tych wszystkich sytuacjach, w których pragniemy zrobić dobre wrażenie („dobrze wypaść"), na przykład na nowych członkach rodziny, na jakiejś znacznej osobistości lub choćby na maître d'hotel wykwintnego lokalu, jak również wówczas, gdy podejmujemy nową posadę, rozpoczynamy karierę malarską czy też wstępujemy na kurs kształcący mówców. Ludzie nękani tremą tłumaczą to uczucie zazwyczaj obawą przed niepowodzeniem, kompromitacją, ośmieszeniem się. I to jest właśnie to, czego się boją. Jednakże w takim wyjaśnieniu tkwi nieporozumienie: sugeruje bowiem racjonalny strach przed realnym niepowodzeniem. Nie uwzględnia zaś faktu subiektywizmu, z jakim dana jednostka zwykła oceniać, co mianowicie oz-

naczałoby jej porażkę. Ktoś może za kompromitację uważać wszystko, co w minimalnym nawet stopniu ustępuje bezapelacyjnemu sukcesowi czy perfekcji i obawa przed taką możliwością jest właśnie głównym podłożem łagodnych form tremy. Jednostka lęka się, że nie wykona zadania tak mistrzowsko, jak sama od siebie tego wymaga, a więc boi się zranienia swej dumy. Istnieje też bardziej szkodliwa postać tremy, z którą szczegółowo zaznajomimy się później. Przeżywanie jej wiąże się z pewnymi nieświadomymi stanami psychicznymi, które nie dopuszczają do dobrego wywiązania się z zadania. Taka forma tremy bywa strachem, iż — wskutek własnych tendencji samodestruktywnych — wypadnie się śmiesznie, niezręcznie, zapomni roli, „zatnie się" i tym samym narazi na kompromitację zamiast sukcesu i zwycięstwa.

Inna kategoria antycypujących obaw nie dotyczy powodzenia w wykonywaniu przez jednostkę określonego zadania, lecz konieczności zdobycia się na krok, który jako taki rani jej dumę. Może tu chodzić o prośbę o podwyżkę pensji, o wyświadczenie przysługi, o złożenie podania o pracę, o inicjatywę wobec kobiety. Wszelkie zaś takie działania zakładają ryzyko odmowy. Bywają także jednostki, którym stosunek płciowy przynosi doznanie upokorzenia, toteż w oczekiwaniu nań przeżywają tego właśnie typu lęk.

Niektórzy reagują strachem, gdy ich ktoś obrazi. Drżą, pocą się, przejawiają inne jeszcze reakcje lękowe w odpowiedzi na okazany im brak szacunku lub na czyjeś niegrzeczne zachowanie. Reakcje takie stanowią mieszaninę gniewu i strachu, będącego w pewnej mierze obawą przed własnym aktem przemocy. Podobne reakcje lękowe towarzyszą niekiedy doznanym uczuciom wstydu w okolicznościach, w których to uczucie jest przeżywane nieświadomie. Bywa, że człowieka ogarnia uczucie niepewności, a nawet paniki, jeśli zachował się niezręcznie, nieśmiało lub obraźliwie. Jako przykład niech posłuży historia pewnej kobiety. Dojechała ona wozem do kończącej się ślepo górskiej drogi, skąd wąska ścieżka prowadziła na szczyt.

Ścieżka była dość stroma, ale nie przedstawiałaby specjalnych trudności, gdyby nie błoto czyniące ją śliską. Ponadto, kobieta nie była odpowiednio ubrana: miała na sobie nowy kostium, pantofle na wysokich obcasach, nie miała laski. Podjęła jednak próbę podejścia i dopiero po kilku poślizgnięciach zrezygnowała z dojścia do szczytu. Odpoczywając na drodze, zobaczyła z daleka dużego psa, wściekle ujadającego na przechodzących. I wówczas kobieta przeraziła się tego psa. Zdziwił ją własny strach, nie zwykła bowiem bać się psów, a poza tym uzmysłowiła sobie, że nie było w ogóle podstaw do lęku, gdyż w pobliżu kręcili się ludzie będący z całą pewnością właścicielami psa. Kiedy zaczęła się nad swym doznaniem zastanawiać, przypomniało jej się wydarzenie z młodości, którego się zawsze później bardzo wstydziła. Zrozumiała wtedy, że to, co obecnie przeżyła w związku z niepowodzeniem swej wyprawy na szczyt góry, nie było niczym innym, jak uczuciem dojmującego wstydu z powodu „porażki". Pomyślała sobie: „przecież naprawdę byłoby nierozsądnie forsować ten szczyt", ale zaraz przyszła refleksja: „A jednak powinnam dać sobie radę". I dopiero owa refleksja dała jej klucz do rozwikłania problemu: dostrzegała swą „głupią dumę" — jak to sama określiła — która doznała szwanku i uczyniła ją bezradną w obliczu jakiegokolwiek ataku. Było to w istocie uczucie kompletnej bezradności wobec gwałtownych napadów samokrytyki, co — jak się o tym później dowiemy — uległo uzewnętrznieniu i pojawiło się w świadomości w formie zagrożenia płynącego z zewnątrz. Mimo że nie pozbawiona pewnych luk, ta samoanaliza okazała się skuteczna: strach ustąpił.

Reakcje silnego gniewu są łatwiej dostępne naszej obserwacji od reakcji lękowych. Jednakże ostatnia analiza wykazuje ich ścisły związek, tak że zrozumienie pierwszego rodzaju reakcji pociąga za sobą wniknięcie w drugi. Oba rodzaje występują równocześnie, zraniona bowiem duma stanowi potężne zagrożenie. Dzieje się tak po części dlatego, że duma dostarcza pewności siebie, o czym mó-

wiliśmy już poprzednio. Nie wyczerpuje to jednak całokształtu problemu. Jak się później przekonamy, neurotyk żyje niejako między biegunowymi doznaniami dumy i pogardy wobec samego siebie, a zatem zraniona duma strąca go w piekło gardzenia sobą. Wzajemne powiązanie tych doznań ma fundamentalne znaczenie i należy o nim pamiętać, jeśli pragniemy pojąć liczne wypadki zniewolenia strachem.

Jakkolwiek może się nam na pozór wydawać, że obie reakcje: gniewu i strachu, nie mają w danym wypadku nic wspólnego z dumą, powinniśmy jednakże traktować je jako drogowskazy zwrócone w tym właśnie kierunku. Zdarza się też, że cała sprawa jest jeszcze bardziej zaciemniona, gdy owe wtórne reakcje nie występują w swej pierwotnej postaci wskutek stłumienia, któremu ulegają z najrozmaitszych powodów. Stłumienie wtórnej reakcji gniewu lub strachu może się przejawić pod postacią takich symptomów, jak epizody psychotyczne, depresje, nadużywanie alkoholu, zaburzenia psychosomatyczne. Bywa i tak, że tendencja do opanowywania uczuć gniewu i strachu staje się jednym z czynników powodujących generalne otępienie uczuciowe. Wówczas nie tylko gniew i strach, ale wszystkie inne uczucia występują w słabszej i bledszej formie.

Szkodliwe następstwa neurotycznej dumy płyną z tego, że możność jej odczuwania jest ważną życiową potrzebą neurotyka, czyniąc go jednocześnie niesłychanie drażliwym. Sytuacja taka wywołuje napięcia, tak częste i tak dotkliwe, iż jednostka nimi nękana, nie będąc w stanie ich wytrzymać, podejmuje dwojakiego rodzaju zabiegi: automatycznie dąży do ratowania zranionej dumy oraz do unikania groźby wystawiania jej na próbę.

„Zachowanie twarzy" jest dojmującą potrzebą, a dokonać tego można różnymi sposobami. W istocie sposobów tych jest tak wiele — od „grubo szytych" do bardzo subtelnych — iż zmuszona jestem ograniczyć ich omówienie

do najczęściej stosowanych i najważniejszych. Wydaje się, że najbardziej skutecznym, a zarazem najczęściej spotykanym chwytem jest impulsywna chęć wzięcia odwetu za doznane upokorzenie. Omawialiśmy to zjawisko jako reagowanie wrogością na ból zranionej dumy i towarzyszące mu poczucie zagrożenia. Mściwe uczucia mogą ponadto służyć samoobronie, jeśli łączą się z przekonaniem, że odegranie się na osobie, która nas obraziła, ocali naszą poszkodowaną dumę. Rozumowanie takie opiera się na mniemaniu, że człowiek, który nas obraził, przez sam fakt zranienia naszej dumy ustawił się w pozycji silniejszego, pokonał nas. Mszcząc się i raniąc go silniej niż on nas, sprawimy, że sytuacja zostanie odwrócona. To my tym razem zatriumfujemy, a on będzie pokonany. Celem neurotycznej zemsty jest nie tyle „wyrównanie rachunków", co triumf z zadania mocniejszego ciosu. Jedynie tego rodzaju triumf może przywrócić wyobrażenie o własnej wielkości, która jest przecież źródłem dumy. Przedstawiony sposób jej odbudowywania sprawia, że neurotyczna mściwość jest tak niewiarygodnie zawzięta, zaś pragnienie zemsty jest uczuciem o charakterze kompulsywnym.

Mściwość zostanie szczegółowo omówiona w jednym z dalszych rozdziałów, toteż obecnie ograniczę się do przedstawienia tylko podstawowych jej aspektów[2]. Ponieważ gotowość do odwetu ma tak zasadniczą wagę w odbudowywaniu dumy, sama ta predyspozycja staje się obiektem dumy. W umysłach niektórych neurotyków umiejętność mszczenia się na kimś jest równoznaczna z siłą, jest nawet jedyną siłą, jakiej są w sobie świadomi. Odwrotnie, niezdolność do oddania ciosu bywa zazwyczaj oceniana jako słabość, nawet wówczas, gdy warunki wewnętrzne lub zewnętrzne uniemożliwiły dokonanie aktu zemsty. Tak więc, kiedy jednostka doznała upokorzenia i sytuacja czy też jakieś czynniki wewnętrzne przeszkodziły jej wziąć odwet na osobie winnej — cierpi podwójnie: z powodu doznanej „obrazy" i z powodu poniesionej „klęski", przy czym oba te uczucia są przeciwne triumfowi z dokonanej zemsty.

Mówiliśmy już wcześniej, że potrzeba mściwego triumfu jest stałym elementem pogoni za wielkością. Jeżeli staje się dominującą siłą motywacyjną w życiu jednostki, uruchamia błędne koło, niezmiernie trudne do rozerwania. Uparte dążenie do wzniesienia się w każdy możliwy sposób ponad innych staje się tak silne, iż bardziej jeszcze wzmacnia istniejącą potrzebę poprawy samopoczucia, a wraz z nią potrzebę stałego sycenia się uczuciem neurotycznej dumy. Nadęta pycha wzmaga z kolei uczucia mściwe, co wywołuje jeszcze większą potrzebę triumfowania.

Wśród wielu sposobów na zagojenie rany zadanej dumie ważne miejsce zajmuje unikanie wszelkich sytuacji oraz osób zdolnych wystawić dumę na szwank. Wiele osób porzuca swe zainteresowania sportem, polityką, nauką itd., właśnie z tego powodu, że nie dawały pola do zaspokojenia nienasyconej potrzeby wybijania się i osiągania perfekcji, że zaś sytuacja taka staje się dla neurotyka nie do zniesienia, rezygnuje z zajmowania się daną dziedziną. Neurotyk nie jest świadomy przyczyn swego kroku, ocenia jego motywy jako utratę zainteresowania i często podejmuje typ działań stojących poniżej jego zdolności. Ktoś na przykład był dobrym nauczycielem, ale nie mogąc od razu osiągnąć mistrzostwa w wykonaniu powierzonych mu obowiązków albo część z nich odczuwając jako poniżające — stracił zainteresowanie pracą pedagogiczną. Tego rodzaju zmiana stosunku do wybranej dziedziny zdarza się również często u studiujących. Bywa, że ktoś obdarzony znacznymi zdolnościami rozpoczyna z zapałem studia malarskie lub dramatyczne. Profesorowie i przyjaciele rokują mu przyszłość i zachęcają do studiów. Mimo niewątpliwych uzdolnień nie może on, oczywiście, stać się z dnia na dzień Barrymore'em czy Renoirem. Dostrzega zarazem, że w grupie studentów nie on jeden jest zdolny. Jego pierwsze próby z natury rzeczy wypadają dość nieznacznie. Wszystko to rani jego dumę i oto nagle student ów „dochodzi do wniosku", że malarstwo czy też studia aktorskie nie odpowiadają mu, że w istocie nie był nimi

„prawdziwie" zainteresowany. Traci zapał, zaczyna opuszczać zajęcia i ostatecznie rzuca studia. Rozpoczyna coś innego i oto powtarza się ten sam bieg wydarzeń. Przyczyny materialne albo własna inercja powodują niekiedy pozostanie przy obranym kierunku studiów, ale młody człowiek odnosi się do nich z taką obojętnością, iż osiąga wyniki o wiele poniżej tego, na co byłoby go stać.

Podobny proces daje się obserwować w dziedzinie stosunków z innymi ludźmi. Miewamy, naturalnie, konkretne powody, żeby przestać kogoś lubić: niekiedy daną osobę z początku zbyt wysoko oceniamy, a czasem po prostu rozchodzą się nasze życiowe drogi. Warto jednakże zastanowić się, dlaczego nasza sympatia do pewnej osoby ustąpiła na rzecz obojętności, zamiast wyjaśnić rozluźnienie kontaktów brakiem czasu albo pomyłką w ocenie tej osoby na początku znajomości. W rzeczywistości przyczyna tkwi bardzo często w tym, że coś w kontaktach z tą drugą osobą raniło naszą ambicję. Niekiedy po prostu porównanie z nią wypadało na naszą niekorzyść. Czasem spostrzeżenie, że druga osoba okazuje nam mniej względów niż na początku znajomości, mogło wywołać w nas uczucie, że zawiedliśmy jej oczekiwania i sprawić, że wstydzimy się tego. Wszystkie tego typu zjawiska odgrywają ważną rolę, kiedy występują w małżeństwie i w ogóle w związkach miłosnych, a wówczas skłonni jesteśmy zadowalać się jednym wyjaśnieniem: że przestaliśmy kochać.

Wszelkie zrywanie związków z innym człowiekiem lub z wybraną dziedziną studiów czy pracy pociąga za sobą poważną stratę energii psychicznej, a nierzadko przysparza jednostce wielu cierpień. Najgroźniejszym aspektem tych zwrotów życiowych jest to, że tracimy wówczas zainteresowanie swoją autentyczną osobowością, nie możemy bowiem być z niej dumni. Zagadnieniu temu poświęcimy później osobne rozważania.

Istnieją bardzo liczne sposoby uzdrawiania ugodzonej ambicji czy też leczenia ran zadanych dumie. Są to metody postępowania powszechnie znane, rzadko kto jednak

potrafi je interpretować w kontekście mechanizmu neurotycznego. Zdarza się nam na przykład powiedzieć coś, co później, z perspektywy, wyda nam się niemądre — czujemy, że nie trafiliśmy w sedno albo nie liczyliśmy się z cudzymi uczuciami, nasza wypowiedź trąciła bezczelnością albo odwrotnie, poszliśmy za daleko w usprawiedliwianiu się. W tego typu sytuacjach skłonni jesteśmy zapomnieć o fakcie, wypierać się naszych słów lub twierdzić, że sens naszej wypowiedzi był odmienny. Podobnym zabiegiem jest przedstawianie przebiegu incydentu w zmienionej formie. Minimalizujemy nasz udział w wydarzeniu, pomijamy pewne jego aspekty, uwypuklamy inne, interpretujemy je na naszą korzyść i w rezultacie tych zabiegów wybielamy siebie i doprowadzamy do tego, że w danym wydarzeniu nasza duma nie ponosi szwanku. Bywa i tak, iż żenujący incydent nie podlega żadnym przekształceniom, ale zostaje niejako unieszkodliwiony za pomocą przedstawionych okoliczności usprawiedliwiających lub takiego czy innego „alibi". Oto ktoś przyznaje, że urządził przykrą scenę, ale stało się tak dlatego, że nie spał trzy noce albo — został sprowokowany. Dotknął kogoś, to prawda, popełnił niedyskrecję, uczynił komuś przykrość, ale... kierował się dobrymi intencjami. Nie pomógł przyjacielowi, który go potrzebował — ale absolutnie nie miał czasu. Wszystkie te usprawiedliwienia mogą być częściowo, a nawet w całości słuszne, ale osoba, która się nimi zasłania, nie traktuje ich jako okoliczności łagodzących popełniony błąd, ale jako czynniki niwelujące niewłaściwość postępku. Podobnie rzecz się ma z osobami, które uważają, że wystarczy powiedzieć „przepraszam", aby wszystko było w absolutnym porządku.

Wyżej wymienione chwyty i zabiegi są przejawem tendencji do uchylania się od odpowiedzialności za własne czyny. Zapominając o czymś, z czego nie możemy być dumni, upiększając epizod, zrzucając winę na kogoś innego — pragniemy zachować twarz poprzez wypieranie się odpowiedzialności za nasze uchybienie. Owo uchylanie się od odpowiedzialności za własne postępowanie bywa

niekiedy pokrywane pseudoobiektywizmem. Spotykamy się z przypadkami, kiedy pacjent wnikliwie siebie obserwuje i dokładnie precyzuje, co się mu w nim samym nie podoba. Z pozoru wydawałoby się, że jest bystrym obserwatorem i że uczciwie umie samego siebie osądzić. Ale ów „on" może być tylko inteligentnym obserwatorem kogoś, kto jest zahamowany, lękliwy lub też bezwzględny w wymaganiach. Otóż, jeżeli „on" nie jest odpowiedzialny za osobnika, którego obserwuje, cios wymierzony w jego dumę zostaje uchylony, tym bardziej że jej obiektem staje się umiejętność dokonywania wnikliwych obserwacji.

Są i takie osoby, którym nie zależy na wykazaniu się obiektywną, rzetelną samopomocą. Pomimo stosowania wykrętnych interpretacji własnych reakcji i zachowań, do jakich taka postawa prowadzi, zdarza się przecież, że pacjent uświadomił sobie występowanie u niego pewnych neurotycznych procesów. Wówczas czyni ścisłe rozgraniczenie między „sobą" a swoją „nerwicą" lub swoją „podświadomością". Jego „nerwica" jest czymś tajemniczym, co nie ma nic wspólnego z „nim samym". Jakkolwiek może się to wydać zaskakujące, w rzeczywistości ten chwyt nie tylko umożliwia „zachowanie twarzy", ale przynosi ratunek, a w każdym razie ratuje własną „normalność" psychiczną. Jeżeli ktoś stał się w swej dumie tak krańcowo drażliwy na punkcie własnej osoby, załamałby się kompletnie, gdyby miał się przyznać do jakichś zaburzeń osobowości.

Na koniec warto wspomnieć o sytuacji, w której dla „zachowania twarzy" sięga się po broń humoru. Stanowi to naturalnie oznakę pewnego stopnia wyzwolenia wewnętrznego, gdy pacjent zdobywa się na trafny osąd swych trudności i traktuje je ze szczyptą humoru. Istotnie, zdarza się u pewnych pacjentów, że w początkach leczenia analitycznego żartują bezustannie na własny temat lub formułują swoje problemy w formie rozmyślnie tak dramatycznej, iż osiągają komiczny efekt. Nie zmienia to jednak postaci rzeczy, że ich nieprawdopodobna drażliwość na jakąkolwiek uwagę krytyczną nadal ani trochę nie słabnie. W tego ro-

dzaju przypadkach humor ma stępić ostrze wstydu, który bez tego byłby zbyt dotkliwy do zniesienia.

Tyle na temat metod, do jakich uciekają się neurotycy w celu zagojenia ran zadanych dumie. Ich duma jest jednak tak podatna na zranienia i ma taką cenę, że muszą ją chronić przed wszelkimi możliwymi ewentualnościami. Neurotyk buduje więc kunsztowny system uników, mający go strzec przed przyszłymi ciosami. Jest to również proces przebiegający niejako automatycznie. Neurotyk nie uświadamia sobie bynajmniej, że stara się unikać pewnych sytuacji, dlatego że mogłyby narazić na szwank jego dumę. Po prostu ich unika. Ten sposób postępowania dotyczy działania i kontaktów z ludźmi, przyczyniając się często do hamowania konkretnych zamierzeń i wysiłków. Jeżeli postawa taka rozszerzy się na wszelkie poczynania, może całkowicie sparaliżować życie jednostki. Człowiek taki nie zaangażuje się w żadne przedsięwzięcie odpowiednie do jego uzdolnień i możliwości z obawy, że nie udałoby mu się osiągnąć wybitnego sukcesu. Chciałby na przykład pisać książki lub malować, ale nie śmie zacząć. Nie odważa się zbliżyć do dziewczyny w strachu, że mogłaby go odtrącić. Nie podróżuje, lęka się bowiem, że nie potrafiłby pertraktować z kierownikami hoteli lub z tragarzami. Decyduje się chodzić tylko tam, gdzie go znają, z obawy, że wśród obcych mógłby się poczuć nikim. Stroni od kontaktów towarzyskich, bo go takie sytuacje wprawiają w zakłopotanie. Pod wieloma względami żyje poniżej swych możliwości. Na dłuższą metę tego rodzaju sytuacja zmusza go do separowania się od ludzi, bowiem świadomość, że pozostał w tyle za swymi rówieśnikami, staje się dla niego nieznośna; unika więc pytań o swoją pracę zawodową i konfrontacji własnej pozycji życiowej z osiągnięciami innych. Usiłując uczynić życie łatwiejszym do wytrzymania, pogrąża się coraz bardziej w świat fantazji. Jednakże wszystkie te zabiegi mają jedynie charakter kamuflażu, nie zaś skutecznego leku na rany zadane jego dumie. W takiej sytuacji niejeden człowiek zaczyna pielęgnować swoją nerwicę przez duże „N", gdyż daje to cenne alibi na brak życiowych osiągnięć.

W omawianych tu krańcowych przypadkach duma nie stanowi, rzecz jasna, jedynego czynnika determinującego postawy jednostek, jakkolwiek jest jednym z zasadniczych. Częstsze bywają przypadki, w których jednostka unika jedynie pewnej sfery spraw i sytuacji. Może być aktywna, a nawet operatywna w przedsięwzięciach, które nie wywołują u niej szczególnych zahamowań, a które mogą przysporzyć jej chwały. Zdarza się, że ktoś oddaje się z powodzeniem pracy zawodowej w swojej dziedzinie, a stroni od kontaktów towarzyskich. Bywa i na odwrót: może się czuć swobodnie w życiu towarzyskim lub w roli Don Juana, ale nie odważa się przedsięwziąć żadnej poważnej pracy z obawy wystawienia na próbę swych potencjalnych uzdolnień. Bywają jednostki czujące się bezpiecznie w roli organizatorów, ale unikające osobistych kontaktów z ludźmi, ponieważ — przesadnie drażliwi — boją się ich. Pośród lęków przed emocjonalnymi konfliktami obawa przed upokorzeniem często odgrywa ważną rolę (co doprowadza w efekcie do zjawiska znanego pod nazwą „neurotycznego separowania się"). Z wielu też powodów jednostka taka może się szczególnie lękać, iż nie osiągnie wybitnych sukcesów w stosunkach z osobnikami przeciwnej płci. W przypadku mężczyzny obserwujemy często nieświadomą antycypację upokorzeń, na jakie narażą go seksualne stosunki z kobietami. Kobiety stanowią zatem potencjalne zagrożenie dla jego dumy. Strach ten jest tak silny, iż osłabia lub kompletnie niweczy pociąg do kobiet i skłania mężczyznę do unikania życia seksualnego. Zahamowanie, o którym mowa, nie jest jedynym czynnikiem determinującym rozwój skłonności homoseksualnych, ale stanowi główne podłoże tendencji do preferowania osobników własnej płci. Duma przybiera niejedno oblicze wroga miłości.

Ludzie unikają bardzo rozmaitych rzeczy. Jedna osoba unika publicznego przemawiania, inna uprawiania spor-

nej doskonałości. Wreszcie — musi wypracować własny, indywidualny system wartości, ustalający (jak Ministerstwo Prawdy w *Roku 1984* George'a Orwella), co ma się mu w nim samym podobać i podlegać akceptacji, co ma w sobie sławić, z czego być dumny. Jednakże taki system wartości musi również z konieczności determinować, co należy odrzucić, przed czym się wzdragać, czego się wstydzić, czym gardzić i czego nienawidzić. Nie może określać jednego, nie ustalając drugiego. Duma z siebie i nienawiść do samego siebie są nierozerwalne złączone, są różnym wyrazem tego samego procesu.

PRZYPISY

[1] M. I. Rasey, *Psychoanalysis and Education*, odczyt wygłoszony na posiedzeniu Towarzystwa na rzecz Rozwoju Psychoanalizy w 1946 roku.

[2] Rozdz. VIII.

Rozdział V

NIENAWIŚĆ I POGARDA WOBEC SIEBIE

Dokonaliśmy analizy procesu neurotycznego, który rozpoczyna się od samoidealizacji i z nieubłaganą logiką rozwija się stopniowo poprzez przemianę znaku wartości w to, co określamy mianem neurotycznej dumy. Proces ten przebiega w rzeczywistości w sposób o wiele bardziej zawiły, niż tu przedstawiono. Pogłębia go oraz komplikuje pod wieloma względami proces równoległy, pozornie pierwszemu przeciwstawny, jakkolwiek mający również źródło w samoidealizacji.

Krótko mówiąc, kiedy jednostka przesuwa środek ciężkości ze swego autentycznego „ja" na wyidealizowany obraz własnej osoby, zaczyna nie tylko siebie wywyższać, ale skłonna jest ujmować swoją prawdziwą osobowość — a więc całokształt swoich psychofizycznych cech: somatycznych i psychicznych, zdrowych i neurotycznych — z niewłaściwej perspektywy. Wyidealizowany obraz własnego „ja" staje się czymś więcej niż tworem wyobraźni, do którego należy dążyć. Staje się również miarą oceny własnej realnej osobowości. Ale właśnie owo „ja" realnie funkcjonujące, gdy się nań spogląda z perspektywy absolutnej perfekcji, jest czymś tak żenującym, że jednostka musi nim gardzić. Ponadto zaś dołącza się tu czynnik istotny dla dynamiki rozwoju, a związany z tym, że „ja" prawdziwe nieustannie przeszkadza, i to poważnie, pogoni za samogloryfikacją. Stąd jednostka musi nienawidzić swoje „ja" prawdziwe, czyli musi nienawidzić samą

siebie. Ze względu na to, że duma i nienawiść do siebie tworzą w istocie jedną całość, proponuję nazywać całokształt czynników uwikłanych w omawianym procesie wspólnym terminem: system dumy. Zjawisko nienawiści do samego siebie stanowi wszakże całkowicie nowy aspekt analizowanego procesu, aspekt zmieniający dość radykalnie nasze o nim pojęcie. W dotychczasowych rozważaniach zupełnie świadomie odsunęliśmy na bok problem nienawiści do siebie, po to, aby najpierw uzyskać jasny obraz wyraźnie ukierunkowanego dążenia do realizacji wyidealizowanego wizerunku własnej osoby. Nadszedł czas na uzupełnienie obrazu.

Niezależnie od tego, z jakim zapamiętaniem nasz Pigmalion próbował ukształtować siebie na istotę wielkiego formatu — jego dążenie skazane jest na niepowodzenie. W najlepszym razie zdołałby ze swej świadomości wyeliminować pewne niepokojące niezgodności, ale tym samym nie przestałyby one istnieć. Fakt pozostaje faktem, że we wszelkich sytuacjach życiowych człowiek musi mieć do czynienia z samym sobą. Kiedy je, śpi, idzie do łazienki, kiedy pracuje lub kocha — zawsze on sam w tym uczestniczy. Niekiedy sądzi, że wystarczyłoby mu rozwieść się z żoną, zmienić zajęcie, przeprowadzić się do innego mieszkania lub wyjechać w podróż — a wówczas wszystko byłoby w porządku. W rzeczywistości wszakże musi samego siebie wszędzie ze sobą zabierać. Nawet jeżeli funkcjonuje on jak dobrze naoliwiona maszyna, istnieją granice zasobów jego energii, czasu, sił i wytrzymałości. Są to ograniczenia wspólne wszystkim ludzkim istotom.

Najlepiej da się przedstawić tę sytuację na dwóch różnych osobach. A więc istnieje po pierwsze ktoś unikatowy, idealny; ale istnieje również ów wszechobecny ktoś obcy (realne „ja"), kto bezustannie wtrąca się, przeszkadza, wprawia w zakłopotanie. Opisywanie tego konfliktu według formuły „on i ten obcy" wydaje się stosowne, ponieważ dobrze oddaje uczucia jednostki neurotycznej. Co więcej, jeżeli nawet udaje jej się istniejące niezgodności

odsuwać i rozwiewać jako nieistotne lub nie dotyczące jej (takiej, za jaką chce się uważać), nie może się od nich wyzwolić tak dalece, aby ich nie „zarejestrować"[1]. Mimo osiąganych sukcesów, mimo prawidłowego funkcjonowania, a nawet w przypadku, gdy upaja się przekonaniem o swych rzekomych wyjątkowych osiągnięciach — jednostka nie obroni się przed poczuciem mniejszej wartości czy też niepewności. Dręczy ją uczucie, że blefuje, oszukuje, że jest mitomanem — uczucie, którego nie potrafi sobie wytłumaczyć. Prawda o sobie samej jawi się jej we śnie w sposób jednoznaczny, wówczas bowiem zbliża się do realnego ujmowania własnej osoby.

Rzeczywistość zazwyczaj daje o sobie znać boleśnie i niedwuznacznie. Choć w wyobraźni człowiek taki czuje się podobny bogu, w kontaktach społecznych zachowuje się nieporadnie. Pragnąc wywrzeć na kimś niezatarte wrażenie — jąka się, czerwieni, ręce mu drżą. Zbliżając się do kobiety, wyobraża sobie, że będzie najwspanialszym kochankiem, a okazuje się nagle impotentem. Obmyśliwszy sobie w wyobraźni, jak to on „po męsku" pogada z szefem, zdobywa się, kiedy przed nim staje, jedynie na niemądry uśmiech. Błyskotliwa wypowiedź, która byłaby rozstrzygnęła prowadzoną dyskusję w sposób definitywny, przychodzi mu do głowy dopiero nazajutrz. Upragniona wysmukłość figury pozostaje u kobiety w sferze marzeń, nie potrafi bowiem zrezygnować z nadmiernego objadania się. Rzeczywiste, dane w doświadczeniu „ja" staje się obrażającym intruzem, do którego „ja" idealne jest przykute. Ono właśnie odnosi się do niepożądanego „obcego" z nienawiścią i pogardą. Autentyczne „ja" staje się ofiarą ataków dumnej wyidealizowanej istoty.

Nienawiść do samego siebie ujawnia pęknięcie osobowości spowodowane powołaniem do życia wyidealizowanego własnego obrazu. Jest sygnałem toczącej się wojny. W istocie stan wojny z samym sobą to podstawowa cecha charakterystyczna każdego neurotyka. Realizacja wyidealizowanego własnego wizerunku stwarza podłoże dla

dwóch różnorakich konfliktów. Pierwszy mieści się w obrębie systemu dumy. Jak to sobie później szczegółowo wyjaśnimy, ów system zawiera potencjalny konflikt między dążeniami ekspansywnymi a tymi, których celem jest tłumienie swego „ja". Drugi, głębszy od pierwszego konflikt, rozgrywa się między całokształtem systemu dumy a własnym autentycznym „ja". Ten ostatni jest potencjalnie bardzo ostry i w sprzyjających warunkach może uzyskać pełnię efektywności, mimo że bywa spychany w głąb i tłumiony, w miarę jak duma uzyskuje przewagę. Rozważania na temat charakterystycznych etapów rozwoju tego konfliktu podejmiemy w następnym rozdziale.

Na początku procesu analitycznego ów głębszy konflikt nie ujawnia się. Stopniowo, kiedy system dumy poczyna się chwiać i pacjent staje się bliższy swej autentycznej osobowości, kiedy odzyskuje zdolność do doznawania swych prawdziwych uczuć, do rozumienia własnych pragnień, kiedy odzyskuje wolność dokonywania wyboru i podejmowania własnych decyzji, biorąc za nie odpowiedzialność — wówczas owe tkwiące w nim przeciwstawne siły ustawiają się w szyku bojowym. Sytuacja walki, toczącej się między systemem dumy a autentycznym „ja", staje się coraz jaśniejsza. Nienawiść do samego siebie jest obecnie skierowana nie tyle przeciwko ograniczeniom i niedociągnięciom aktualnie działającej osobowości, ile przeciw wydobywającym się na jaw konstruktywnym siłom „ja" prawdziwego. Skala tego konfliktu jest o wiele większa niż jakiegokolwiek neurotycznego konfliktu dotychczas omawianego. Proponuję nazwać go centralnym konfliktem wewnętrznym[2].

Chciałabym zatrzymać się tu nad pewnym zagadnieniem teoretycznym, gdyż sądzę, że przyczyni się to do jaśniejszego naświetlenia omawianego konfliktu. Dotąd, w poprzednich moich książkach, używałam terminu „konflikt neurotyczny" na określenie konfliktu rozgrywającego się między dwoma sprzecznymi z sobą popędami o charakterze kompulsywnym. Centralny konflikt wewnętrzny toczy się jednak między siłami zdrowymi a chorobliwymi,

konstruktywnymi a destruktywnymi. Musimy więc poszerzyć naszą definicję i powiedzieć, że konflikt neurotyczny rozgrywa się bądź między dwiema tendencjami neurotycznymi, bądź też między popędami zdrowymi a chorobliwymi. Rozróżnienie to ma ogromne znaczenie, wybiegające daleko poza kategorie terminologiczne. Istnieją dwie przyczyny, dla których konflikt między systemem dumy a „ja" prawdziwym o wiele bardziej zagraża integracji osobowości aniżeli jakikolwiek inny. Pierwsza przyczyna tkwi w różnicy między częściowym a całkowitym zaangażowaniem osobowości jako takiej. Analogicznie, mówiąc o stosunkach wewnętrznych w danym państwie, rozróżniamy sytuację, kiedy ścierają się interesy poszczególnych grup społecznych, od takiej, w której całe społeczeństwo zaangażowane jest w wojnie domowej. Druga przyczyna owej zasadniczej różnicy wypływa z faktu, że w centralnym konflikcie wewnętrznym mamy do czynienia z walką, jaką toczy o swoje życie istota naszego jestestwa, nasza autentyczna osobowość potencjalnie zdolna do pełni rozwoju.

Nienawiść do swego „ja" prawdziwego ukryta jest w głębszych warstwach podświadomości aniżeli nienawiść do niedoskonałości tej aktualnie spreparowanej własnej persony, mimo to stwarza ona nie wysychający nigdy podskórny nurt nienawiści, będący źródłem potężnych mocy nawet wtedy, gdy nienawiść do aktualnie przybranego „ja" wysuwa się na plan pierwszy. Dlatego też nienawiść do „ja" prawdziwego przejawia się w postaci prawie czystej, podczas gdy nienawiść do aktualnej osobowości jest zawsze zjawiskiem złożonym. Jeżeli na przykład znienawidzenie samego siebie występuje w formie surowego samopotępienia za egoizm — tj. za czynienie czegokolwiek wyłącznie z myślą o sobie — będzie to zarówno nienawiścią za to, że nie umiemy wznieść się do absolutnej świętości, jak i środkiem służącym do zadania śmiertelnego ciosu naszym prawdziwym osobowościom.

Niemiecki poeta Christian Morgenstern dobitnie wy-

raził naturę samonienawiści w poemacie *Entwicklungsschmerzen*[3] (*Wzrastające cierpienia*):

Ulegnę, niszczony przez samego siebie
Bo we mnie dwie istoty: ta, którą mógłbym być
I ta, którą jestem
Skończy się na tym, że jedna unicestwi drugą.
Ta, którą mógłbym być, jest jak rumak stający dęba,
(A jam przykuty do jego ogona)
Jest on jak koło, do którego istota jaką jestem, jest
przywiązana.
Jak furia, której palce wplątują się
we włosy swej ofiary. Jest jak wampir
Co przysiadł na jego sercu i wysysa z niego krew.

W ten oto sposób poeta zwięźle wyraził proces autonienawiści. Powiada, że możemy siebie nienawidzić z denerwującą i dręczącą nienawiścią — nienawiścią tak destruktywną, że czyni nas bezbronnymi wobec niej i psychicznie siebie niszczymy. Powiada również poeta, że jesteśmy niejako zmuszani do przekroczenia samych siebie. Powiada, że nienawiść wynika z rozdźwięku pomiędzy tym, jaki mógłbym być, a tym, jaki jestem. To nie tylko jest rozdźwięk, ale i okrutna i mordercza walka.

Zdumiewająca jest uporczywość i siła nienawiści do samego siebie, zdumiewająca nawet dla analityka, który dobrze się orientuje w formach jej funkcjonowania. Kiedy próbujemy wyjaśnić jej głębię, musimy zdać sobie sprawę z oszalałej wściekłości dumnego „ja", które na każdym kroku czuje się upokorzone i poniżone przez aktualnie funkcjonującą realną osobowość. Musimy też wziąć pod uwagę całkowitą bezsilność tego wściekłego gniewu. Niezależnie bowiem od tego, jak dalece neurotyk usiłuje traktować siebie jako bezcielesną istotę duchową, jego egzystencja jako taka, a zatem i zdobycie sukcesu zależą od jego „ja" realnego. Gdyby zabił swoje znienawidzone „ja", musiałby jednocześnie unicestwić wyidealizowany obraz siebie samego, podobnie jak to uczynił Dorian Gray, rozbijając na kawałki obraz przedstawiający jego własny upadek. Z drugiej jednak strony, zależność, o której tu mowa, powstrzymuje na ogół od samobójstwa. Gdyby nie istniała, logicznym rezultatem nienawiści do siebie byłoby odebranie sobie życia. W rzeczywistości jednak samobójstwa na tym tle zdarzają się rzadko i bywają wynikiem kombinacji czynników, z których tylko jednym jest nienawiść do samego siebie. Wspomniana zależność czyni wszakże nienawiść jeszcze bardziej okrutną i bezlitosną, jak to zwykle bywa w przypadkach furii całkowicie bezsilniej.

Dalej, nienawiść do siebie jest nie tylko rezultatem samogloryfikacji, ale zarazem jej podporą. Ściślej mówiąc, jest na usługach popędu do realizacji wyidealizowanego „ja" i dążenia do pełnej integracji idealnej osobowości poprzez eliminowanie czynników konfliktowych. Sam akt potępienia niedoskonałości stanowi potwierdzenie idealnych standardów, do których się dana osoba dopasowuje. W toku procesu analitycznego możemy obserwować tak właśnie działającą nienawiść do siebie. Kiedy wykrywamy ową nienawiść u pacjenta, gotowi jesteśmy w naszej naiwności spodziewać się, że będzie mu zależało, aby się jej jak najprędzej pozbyć. Zdarza się oczywiście niekiedy taka właśnie zdrowa reakcja. Częściej jednak jest ona niejednolita. Pacjent nie może nie pojąć, jak ogromnie mu owa nienawiść ciąży i jak groźnym jest zjawiskiem, ale jeszcze większego niebezpieczeństwa upatruje w wypowiedzeniu walki temu jarzmu. Będzie usiłował dowodzić, posługując się argumentami o pozorach prawdopodobieństwa, że wysokie normy postępowania mają wielką wartość i że zbytnia tolerancja wobec własnej osoby kryje poważne niebezpieczeństwo moralnego rozmiękczenia. Zdarza się też, że stopniowo zacznie ujawniać przekonanie, iż w pełni zasługuje na pogardę, jaką dla siebie czuje, co stanowi dla analityka wskazówkę, że na razie pacjent nie jest zdolny do zaakceptowania żadnych niższych norm niż te, które mu dyktują jego wygórowane aspiracje.

Sugerowaliśmy już trzeci czynnik, sprawiający, że nienawiść do siebie samego jest tak okrutną i bezlitosną siłą. Zasadza się ona na alienacji z własnego „ja". Mówiąc prościej — neurotyk nie ma do siebie emocjonalnego stosunku. Zanim jednostka uświadomi sobie, że tępi samą siebie, i zanim wywoła to jakąś konstruktywną reakcję, musi najpierw być zdolna do współczucia dla siebie, musi litować się nad własnymi cierpieniami, świadomie przeżywać swe udręki. Po to wszakże, aby ktoś, kto uzmysłowił sobie, że zawiódł własne nadzieje, zaniepokoił się i przejął, musi odczuwać swe pragnienia jako własne.

Jak się przedstawia świadomość nienawiści do samego siebie? Przeżycia i doznania człowieka, ukazane w *Hamlecie*, w *Ryszardzie III* czy w poematach przytaczanych już w niniejszej książce, znane są nie tylko poetom obdarzonym przenikliwym znawstwem ludzkiej duszy. Rozmaici ludzie przez krótszy czy dłuższy okres doświadczają uczuć nienawiści lub pogardy wobec siebie. Miewają chwile olśnień, w których wykrzykują: „Nienawidzę siebie!" albo „Gardzę sobą". Bywają na siebie wściekli. Takie silne doznania nienawiści do siebie przychodzą tylko w chwilach rozpaczy i ulegają zapomnieniu, gdy rozpacz mija. Z reguły nie rodzi się u tych ludzi wątpliwość, czy owe uczucia lub myśli nie są czasem czymś więcej niż doraźną, chwilową reakcją na „porażkę", na popełnione „głupstwo", na świadomość wyrządzonej krzywdy lub na zdanie sobie sprawy z jakiejś wady umysłu czy charakteru. Dlatego też osobom takim nie jest dana świadomość, że drąży je chroniczna, destruktywna nienawiść do siebie samych.

Ta forma nienawiści do siebie, która przejawia się w samooskarżeniach, ma zbyt zróżnicowany stopień świadomości, żeby móc podciągać poszczególne przypadki pod wspólny mianownik. Neurotycy, którzy zamykają się w szczelnym pancerzu wysokiego mniemania o sobie, umieją tak dalece stłumić wszelkie głosy samokrytyczne,

że nic z uczucia nienawiści do siebie nie przedziera się do ich świadomości. Po przeciwnej niejako stronie stoją ci, którzy negują swą wartość, czynią sobie otwarcie wymówki i mówią o wyrzutach sumienia lub zdradzają takie doznania poprzez usprawiedliwienia i samoobronę. Aż tak znaczne różnice stopnia uświadomienia nienawiści do siebie wiele mówią. Nieco później omówimy ich sens i genezę. Bezpodstawny byłby jednak wniosek głoszący pełną świadomość samonienawiści u jednostek skromnych i negatywnie się oceniających. Nawet ci bowiem, którzy świadomie się obwiniają, nie zdają sobie sprawy ani z natężenia swych uczuć, ani z ich destruktywnej natury. Nie orientują się też w tym, że owe uczucia są do głębi jałowe i skłonni są uznawać je za świadectwo swej wysokiej wrażliwości moralnej. Nie podają w wątpliwość zasadności tych samooskarżeń, co jest zjawiskiem zupełnie oczywistym, skoro sądzą siebie miarą absolutnej perfekcji.

Wszyscy prawie neurotycy są jednakże świadomi efektów nienawiści do samych siebie: czują się winni, nęka ich poczucie mniejszej wartości, są skrępowani i zahamowani, cierpią. Nie przychodzi im w ogóle do głowy, że sami sprowadzili na siebie te zgryzoty i spowodowali takie, a nie inne oceny. A jeżeli do kogoś dociera choćby ułamek owej świadomości, neurotyczna duma potrafi go skutecznie zamącić. Zamiast ubolewać nad swoim skrępowaniem i zahamowaniem, szczycą się brakiem egoizmu... ascetyzmem... samopoświęceniem... chełpią się mówiąc, że są „niewolnikami obowiązku" — oto sformułowania mogące kryć rozliczne grzechy przeciw samemu sobie.

Wszystkie te obserwacje prowadzą do wniosku, że uczucie nienawiści do siebie jest w najistotniejszych warstwach procesem nieświadomym. Zgłębiając ów proces, zmuszeni jesteśmy uznać, iż dla jednostki niezdawanie sobie sprawy z wpływu tego uczucia jest sprawą o życiowym znaczeniu. To właśnie jest przyczyną, że niemal całokształt procesu ulega uzewnętrznieniu, to znaczy, że w doświadczeniu jednostki proces ten nie rozgrywa się

w niej, lecz przebiega między jednostką a otoczeniem zewnętrznym. Możemy z grubsza podzielić owo zjawisko na aktywne i pasywne uzewnętrznienie nienawiści do siebie. Pierwsze polega na dążeniu do skierowania nienawiści na zewnątrz, obrócenia jej przeciw życiu, losowi, instytucjom lub ludziom. Drugie, pasywne — zachowuje własną osobę jako obiekt nienawiści, ale źródła jej odczuwane są jako pochodzące z zewnątrz. W obu formach uzewnętrznienia napięcie płynące z konfliktu wewnętrznego łagodzone jest dzięki przemieszczeniu go na płaszczyznę konfliktu interpersonalnego. Później, w związku z innymi zagadnieniami, omówimy poszczególne formy, jakie może przybierać ten proces. Wspomniałam tu o nim z uwagi na to, że rozmaite odmiany autonienawiści dają się najlepiej obserwować i poznawać w swej uzewnętrznionej formie.

Przejawy nienawiści do siebie są identyczne z przejawami nienawiści do innych. Zilustrujemy to twierdzenie historycznym przykładem, nadal żywym w naszej pamięci — nienawiścią Hitlera do Żydów. Stosował wobec nich metodę zastraszenia, złośliwie i fałszywie oskarżał, upokarzał, skazywał na publiczne pohańbienie, pozbawiał wszystkiego, prześladował na wszelkie możliwe sposoby, a w końcu torturował i systematycznie mordował. Bardziej cywilizowane i zamaskowane formy nienawiści możemy obserwować w codziennym życiu, w rodzinie lub między rywalami.

Dokonamy obecnie przeglądu głównych przejawów samonienawiści i bezpośrednich skutków, jakie wywiera ona na jednostkę. Wielcy pisarze umieli je zaobserwować i ukazać. Większość indywidualnych przypadków opisali w swoich pracach psychiatrzy, poczynając od Freuda. Posługiwano się takimi terminami, jak samooskarżenie, pomniejszanie swojej wartości, kompleks niższości, niezdolność do odczuwania satysfakcji, bezpośrednie czynności samodestrukcyjne, skłonności masochistyczne. Jednakże, poza Freudowską teorią instynktu

śmierci i jej rozwinięciem przez Franza Alexandra i Karla Menningera[4], brak ogólnej teorii, która by wyjaśniała wszystkie te zjawiska. Jeśli zaś chodzi o teorię Freuda, to jakkolwiek opiera się na podobnym materiale klinicznym, wyrasta z tak odrębnych założeń teoretycznych, że interpretuje w zupełnie odmiennym świetle te procesy i zaleca odmienne podejście terapeutyczne. Omówimy te różnice w jednym z dalszych rozdziałów.

Aby nie zgubić się w szczegółach, proponuję rozróżnienie sześciu trybów działania — lub przejawów — samonienawiści, przy czym nie należy zapominać, że jedne na drugie zachodzą, częściowo się ze sobą pokrywając. Oto one: nieubłaganie surowe wymagania wobec siebie, bezlitosne samooskarżenia, pogarda dla siebie, umyślne wystawianie się na frustracje, samozadręczanie się i autodestrukcja.

Kiedy w jednym z poprzednich rozdziałów omawialiśmy stawianie sobie wymagań, uznaliśmy je za środek, za pomocą którego neurotyk usiłuje ukształtować się na modłę wyidealizowanego wizerunku własnej osoby. Stwierdziliśmy również, że wewnętrzne dyktaty mają charakter przymusu i tyranii i że jednostki mogą reagować szokiem lub paniką, jeżeli nie potrafią owym wymaganiom sprostać. Obecnie jesteśmy w stanie głębiej pojąć przyczyny przymusowego charakteru autodyktatów, zrozumieć co sprawia, że usiłowanie posłusznego wypełniania tych nakazów jest aż tak zapamiętałe, a reakcja na „niepowodzenia" ma tak głębokie konsekwencje. Autodyktaty są zdeterminowane w tej samej mierze nienawiścią do własnej osoby, co dumą, toteż wyzwalają furie samonienawiści, kiedy nie zostają wypełnione. Można przyrównać tę sytuację do sytuacji napadniętego, do którego napastnik celuje z rewolweru, mówiąc: „Albo mi dasz wszystko, co posiadasz, albo cię zastrzelę". W sytuacji napadu istnieją szanse rozwiązania humanitarnego: osoba zagrożona może ratować swoje życie, spełniając żądania bandyty. Nakazy wewnętrzne ucichnąć wszakże nie mogą. Człowieka zastrzelonego przez bandytę dosięga

śmierć, stanowiąca ostateczny koniec jego życia. Ale czyż nie jest to mniej okrutne od dożywotniej męki, jaką zadaje nienawiść do samego siebie? Zacytujmy fragment odpowiedzi na list pewnego pacjenta: „Jego prawdziwe «ja» jest zduszone przez nerwicę, która przypomina Frankensteinowskiego potwora, choć rozwinęła się pierwotnie po to, aby jednostkę chronić. Ale los jednostki żyjącej w państwie totalitarnym i tej, która żyje w prywatnym świecie własnej nerwicy — jest niemal identyczny. I pierwszą, i drugą czeka obóz koncentracyjny, którego jedynym założeniem jest możliwie najbardziej bolesna destrukcja"[5].

Nakazy wewnętrzne są w istocie z samej swej natury samodestruktywne. W naszych dotychczasowych rozważaniach ukazaliśmy tylko jeden aspekt ich destruktywnego charakteru. Polegał on mianowicie na tym, że owe nakazy więziły jednostkę w kaftanie bezpieczeństwa, pozbawiając ją wewnętrznej wolności. Nawet jeżeli potrafiłaby wznieść się w swym postępowaniu do wyżyn doskonałości, stałoby się to kosztem spontaniczności działania i autentyzmu jej uczuć i sądów. Wewnętrzne powinności zmierzają w istocie — jak każda forma politycznej tyranii — do stłumienia indywidualności. Stwarzają atmosferę podobną do tej, jaką opisał Stendhal w powieści *Czerwone i czarne*, a George Orwell w *Roku 1984*, ukazując nam system edukacji, w którym każda jednostka samodzielnie myśląca i czująca stawała się podejrzana. Wewnętrzne dyrektywy wymagają bezwarunkowego posłuszeństwa, które nie jest nawet jako takie odczuwane.

Niezależnie od tego, co ustaliliśmy powyżej, już sama treść licznych nakazów wewnętrznych ma charakter destruktywny. Podam tu jako przykład trzy tego rodzaju nakazy. Wszystkie trzy występują u jednostek w stanach chorobliwej zależności, a ich zasadniczy sens można by sformułować w następujących słowach: „Powinienem umieć wznieść się ponad przejmowanie się czymkolwiek, co mnie spotyka; powinienem umieć sprawić, żeby ta osoba mnie kochała; powinienem poświęcić absolutnie wszystko dla miłości". Kombinacja tych trzech nakazów musi utrwalać nieustającą mękę chorobliwego uzależnienia. Częstym też przypadkiem bywa wewnętrzny nakaz poczuwania się do całkowitej odpowiedzialności za krewnych, przyjaciół, uczniów, podwładnych etc. Osoba taka przekonana jest, że powinna umieć rozwiązywać wszelkie problemy nękające kogokolwiek z jej otoczenia i to rozwiązywać ku całkowitemu zadowoleniu danej jednostki. Oznacza to, że gdy dana sprawa przybiera niepożądany obrót — winę za to ponosi ona sama. Jeżeli ktoś z przyjaciół lub krewnych jest czymkolwiek zatroskany, jeżeli skarży się, żali na kogoś, odczuwa niezadowolenie lub bardzo czegoś pragnie — osoba taka staje się bezradną ofiarą dręczącego ją poczucia winy, przekonaną, że do niej należy naprawienie owego złego stanu rzeczy. Jak się wyraził pewien pacjent, przypomina ona udręczonego właściciela domu wypoczynkowego: goście zawsze mają rację. I nie ma najmniejszego znaczenia, czy jakieś niepożądane sprawy wydarzyły się z jego winy, czy też od niego niezależnie.

Proces, o którym mowa, został trafnie opisany w książce J. Bloch-Michela noszącej tytuł *Świadek*. Oto bohater płynie łódką ze swoim bratem. Łódź przecieka, zrywa się burza, wreszcie łódź przewraca się do góry dnem. Brat jest ranny w nogę i wskutek tego nie jest w stanie płynąć we wzburzonej wodzie. Skazany jest na utonięcie. Bohater usiłuje płynąć do brzegu, holując brata, ale po krótkim czasie orientuje się, że nie podoła temu. Powstaje alternatywa: albo obaj utoną, albo uratuje się tylko bohater. Uzmysłowiwszy sobie jasno sytuację, bohater postanawia ratować siebie. Czuje się jednak tak, jakby był mordercą i uczucie to jest do tego stopnia realne, iż przekonany jest, że wszyscy go tak osądzą. Racje rozumowe nie pomagają, nie mogą odnieść skutku, skoro bohater zakłada, że w każdej sytuacji on jeden ponosi wyłączną odpowiedzialność za los brata. Opisana sytuacja jest, oczywiście, krańcowa. Jednakże reakcje emocjonalne

bohatera ilustrują dokładnie stan ducha przeżywany przez osoby pozostające pod władzą tego typu wewnętrznego nakazu.

Zdarza się również, że jednostka narzuca sobie powinności, stanowiące zagrożenie dla jej istnienia. Klasycznym przykładem takiego nakazu są dzieje Raskolnikowa ze *Zbrodni i kary* Dostojewskiego. Raskolnikow, który czuje potrzebę udowodnienia sobie samemu, że ma „napoleońską" osobowość, uważa, iż musi się zdobyć na zabicie człowieka. Jak nam to Dostojewski bezbłędnie ukazuje, nie było nic bardziej odrażającego dla wrażliwej natury Raskolnikowa niż zabijanie, mimo rozlicznych przyczyn jego niechęci i buntu wobec świata. Musiał się siłą przełamywać, aby zrealizować powzięty zamiar. Prawdziwy stan jego uczuć został odzwierciedlony we śnie, jaki go nawiedził. Otóż śniło mu się, że widzi wyniszczoną, zagłodzoną szkapę, która usiłuje ciągnąć ciężko wyładowany wóz, zmuszana do tego przez pijanych wieśniaków. Chłopi biją konia brutalnie i bezlitośnie, aż w końcu doprowadzają do jego śmierci. Raskolnikow, przejęty głębokim współczuciem, rzuca się we śnie na ratunek konia.

Ów sen przyśnił się Raskolnikowowi w okresie nasilenia walki wewnętrznej. Uważał, iż powienien umieć zdobyć się na zabójstwo, a równocześnie czuł tak silną odrazę do tego czynu, że nie mógł się na to zdecydować. We śnie uświadomił sobie bezsensowne okrucieństwo, z jakim zmuszał się do uczynienia czegoś, co było dla niego równie niemożliwe, jak dla umęczonej szkapy podołanie nadmiernemu ciężarowi. I z głębi istoty wezbrało w nim dominujące współczucie dla siebie samego na myśl o tym, do czego sam się chciał zmusić. Doświadczenie własnych autentycznych uczuć miało dlań wartość integracyjną i spowodowało decyzję zrezygnowania z zabójstwa. Wkrótce potem jednak wzorowana na napoleońskiej wielkości osobowość wzięła górę. Stało się tak dlatego, że jego autentyczne „ja" było wobec tego wzorca równie bezradne, jak zagłodzona kobyła wobec brutalnych wieśniaków.

Trzeci czynnik, który sprawia, że wewnętrzne nakazy stają się samodestruktywne i bardziej od innych odpowiedzialne za ich natrętny, przymusowy charakter — to nienawiść odczuwana wobec własnej osoby wówczas, gdy jednostka owe nakazy pogwałci. Zdarza się, że powiązanie to rysuje się jasno i daje się bez trudu ustalić. Ktoś na przykład okazał się w danej sytuacji nie aż do tego stopnia wszechwiedzący lub nie potrafił tak radykalnie komuś pomóc, jak uważał, że powinien, toteż — podobnie jak bohatera z powieści *Świadek* — dręczą go nieuzasadnione wyrzuty sumienia. Zdarza się jeszcze częściej, że ktoś nie zdaje sobie sprawy z tego, że nie sprostał wymaganiom, lecz popada — pozornie bez powodu — w depresję, niepokój, znużenie, lęk lub rozdrażnienie. Przypomnijmy sobie przykład kobiety, która nagle przestraszyła się psa, po zrezygnowaniu z próby podejścia na szczyt góry. Oto sekwencja stanów psychicznych, jakie ją wówczas nawiedziły: najpierw odczuła jako porażkę swą rozsądną decyzję zrezygnowania ze wspinaczki; była to porażka z punktu widzenia dyrektywy nakazującej zwycięskie pokonywanie wszelkich trudności (co pozostawało u niej w sferze podświadomości). Następnym doznaniem była pogarda dla siebie, również nie uświadomiona. Z kolei pojawiła się reakcja na ów negatywizm wobec samej siebie w formie poczucia bezradności i lęku — był to pierwszy proces psychiczny przeżyty świadomie. Gdyby kobieta nie przeprowadziła samoanalizy, strach przed psem pozostałby incydentem zagadkowym, nie wyjaśnionym, dlatego że w niczym nie wiązał się z poprzedzającymi ten fakt przeżyciami. W innych podobnych przypadkach jednostka uświadamia sobie jedynie specyficzne chwyty i metody, jakimi broni się bezwiednie przeciw uczuciu nienawiści do samej siebie. Należą tu zabiegi uśmierzające niepokój (hulanki, nadużywanie alkoholu, frenetyczne zakupy), ustawianie się w roli czyjeś ofiary (uzewnętrznienie bierne) lub gniewna, pełna irytacji postawa wobec otoczenia (uzewnętrznienie czynne). Później będziemy mieli okazję zapoznania się z działaniem owych

różnych zabiegów z rozmaitych punktów widzenia. Obecnie pragnę omówić pewien specyficzny chwyt, ponieważ łatwo umyka on naszej uwagi i wskutek tego może doprowadzić proces terapii do martwego punktu.

Chwyt, o którym mowa, stosowany jest wówczas, gdy jednostka zaczyna sobie jak gdyby zdawać sprawę — choć nie jest to akt pełnej świadomości — że w żaden sposób nie może podołać stawianym sobie określonym wymaganiom. Otóż zdarza się, że ktoś, skądinąd rozsądny i prospołecznie nastawiony, popada w stan podniecenia na tle poczucia, że jest przez wszystkich wykorzystywany: rodzina go wykorzystuje, szef jest niesprawiedliwy, dentysta źle mu leczy zęby, terapia analityczna mu nie pomaga itd. Bywa wtedy niegrzeczny w stosunku do lekarza, a w domu wywołuje awantury.

Kiedy staramy się zrozumieć podłoże jego niezadowolenia, uderza nas przede wszystkim fakt, że nasz pacjent nieustannie domaga się okazywania mu specjalnych względów. Zależnie od układu sytuacji życiowej jeden pacjent dopomina się, aby szef przydzielił mu pomocnika, inny o to, by żona bądź matka zostawiły go w spokoju, w jeszcze innym przypadku ktoś żąda, aby analityk poświęcił mu więcej czasu, a ktoś jeszcze inny, aby uczelnia obdarzyła go specjalnymi przywilejami. Mamy więc obraz człowieka o ogromnych wymaganiach, reagującego uczuciem obrazy, gdy nie zostają one spełnione. Kiedy jednak zwracamy mu uwagę na wysuwane roszczenia, pacjent wpada w jeszcze większy szał. Niekiedy zaczyna nawet okazywać lekarzowi jawną wrogość. Uważnie słuchając jego wypowiedzi, możemy wychwycić pewien jakby refren przewijający się w podtekście gniewnych słów. To tak, jak gdyby nam mówił: „Nie rozumiesz, ty głupcze, że ja naprawdę tego potrzebuję?" Jeżeli sobie przypomnimy — o czym już dobrze wiemy — że wymagania rodzą się z neurotycznych potrzeb, pojmiemy wnet, że nagły ich wzrost wskazuje na równie nagły wzrost palących potrzeb. Idąc tym śladem, mamy szansę zrozumienia złego

stanu psychicznego pacjenta. Może się okazać, że należycie sobie tego nie uzmysławiając, poczuł, iż nie potrafi spełnić narzuconych sobie powinności: mógł oto, na przykład, dojść do wniosku, że nie potrafi osiągnąć sukcesu w sferze miłosnej, na której mu bardzo zależy; albo zorientował się, że wziął na siebie za dużo obowiązków i mimo największych wysiłków w żaden sposób się z nich nie wywiąże; albo zdał sobie sprawę, że pewne jego problemy wewnętrzne, które wyszły na jaw w toku procesu analitycznego, załamały go tak dalece, iż nie jest zdolny ich ciężaru dźwigać bądź też że wymykają się wszelkim jego usiłowaniom, aby je przezwyciężyć siłą woli. Choć uczucia te są w większej części nie całkiem świadome, wprawiają jednak pacjenta w stan paniki, uważa bowiem, że p o w i n i e n wszystkie te trudności życiowe pokonać. Na podłożu takiej sytuacji wyłania się alternatywa: albo zdanie sobie sprawy, że to, czego od siebie wymaga, jest nierealne, albo gorączkowe domaganie się, aby jego sytuacja życiowa zmieniła się i aby nie musiał oglądać własnej „porażki". W stanie podniecenia, w jakim się znajduje, pacjent wybiera to drugie wyjście i właśnie celem terapii jest nakłonienie go do wyboru pierwszego.

Istotne jest, aby lekarz wziął pod uwagę fakt, że zdanie sobie przez pacjenta sprawy, iż nie potrafi sprostać stawianym sobie wymaganiom — może wywołać absurdalne zwiększenie roszczeń skierowanych do świata zewnętrznego. Jest to ważne dlatego, że nadmierne wymagania powodują stan ostrego podniecenia, co niezmiernie utrudnia postępowanie z pacjentem. Sprawa ma również znaczenie poznawcze, pomaga nam bowiem lepiej zrozumieć gwałtowność stawianych otoczeniu żądań. Demonstruje także natężenie pragnień pacjenta, aby stawiane sobie wewnętrzne nakazy były przez niego spełniane.

Nawet niepełne uświadomienie sobie, że nie zdołał sprostać wewnętrznym nakazom — lub tylko obawa, że się tak stanie — przyprawia pacjenta o rozpacz, rodzi się w nim silna wewnętrzna potrzeba niedopuszczania do tego rodzaju konstatacji. Wspominaliśmy już, że jed-

ną z metod ich unikania jest spełnianie owych powinności w wyobraźni. („Powinienem umieć być takim a takim lub postępować tak a tak, a zatem — umiem być takim i umiem tak postępować".) Zdajemy sobie teraz w pełni sprawę, że ów pozornie zgrabny i gładki sposób unikania prawdy powodowany jest w istocie czającym się strachem przed uświadomieniem sobie, że posłuszeństwo wobec wewnętrznych dyrektyw jest zadaniem ponad siły. Opisane zabiegi neurotyka potwierdzają prawdziwość wysuniętej w pierwszym rozdziale tezy, zgodnie z którą wyobraźnia pozostaje na usługach neurotycznych potrzeb.

Ograniczę się tutaj do wymienienia tylko dwóch metod nieświadomego okłamywania samego siebie — ze względu na ich podstawowe znaczenie. Jedną z nich jest obniżanie progu samoświadomości. Neurotyk, będący często bystrym obserwatorem innych osób, trwa w upartej nieświadomości własnych uczuć, myśli i motywów postępowania. Nawet w toku procesu terapii analitycznej, kiedy zwraca mu się uwagę na pewien problem, skłonny jest zamknąć dyskusję słowami: „nie uświadamiam sobie tego" lub „nie odczuwam tego". Drugim nieświadomym zabiegiem, o którym chcę wspomnieć, jest charakterystyczne dla większości neurotyków niedoświadczanie niczego poza reagowaniem na bodźce z zewnątrz. Zjawisko to sięga głębiej niż obwinianie innych o własny los. Polega ono na nieświadomym negowaniu własnych wewnętrznych nakazów. W odczuciu tych osób życie staje się jedynie sekwencją wydarzeń zewnętrznych, które popychają je to w tę, to w tamtą stronę. Innymi słowy, wewnętrzne nakazy zostają tym sposobem uzewnętrznione.

Ogólnie mówiąc, zagadnienie rozważane powyżej da się ująć w następujące sformułowanie: każdy człowiek poddany tyranii ucieka się do metod takiego czy innego obchodzenia stawianych mu nakazów. Zmuszony jest zatem do dwulicowości, która w przypadku tyranii zewnętrznej może być całkowicie świadoma. W przypadku natomiast tyranii wewnętrznej, która jest z natury swej nieświadoma, wynikająca zeń dwulicowość w stosunku do własnej osoby posiada jedynie charakter nieświadomych oszukańczych wykrętów.

Wszystkie przedstawione tu chwyty zapobiegają wybuchowi nienawiści do siebie — nieuchronnego następstwa świadomości własnej „klęski", dlatego też ich subiektywna wartość dla jednostki jest tak wielka. Przyczyniają się zarazem jednak do ogólnego obniżenia poczucia prawdy, toteż wzmagają proces wyobcowania z samego siebie oraz ugruntowują autonomię całego kompleksu motywacji, który nazywaliśmy systemem dumy.

Tak więc stawiane sobie wymagania uzyskują w strukturze nerwicy pozycję centralną. Stanowią odbicie dążeń jednostki do aktualizacji wyidealizowanego własnego obrazu, przy czym spełniają podwójną rolę w rozwoju procesu alienacji z własnego „ja": zmuszają jednostkę do fałszowania spontanicznych uczuć i myśli oraz powodują, iż jej sądy stają się nieświadomie nieuczciwe. Następnie, nakazy wewnętrzne są uwarunkowane nienawiścią jednostki do samej siebie. Wreszcie, uzmysłowienie sobie własnej niezdolności do sprostania owym nakazom rozpętuje atak nienawiści pod własnym adresem. Wszelkie formy samonienawiści są w pewnym sensie sankcjami z tytułu nie spełnionych powinności. Można powiedzieć, iż jednostka nie znienawidziłaby siebie, gdyby umiała być istotą ponadludzką.

Oskarżenia zawierające potępienie własnej osoby są tylko innym wyrazem samonienawiści. Większość z nich z nieubłaganą logiką wynika z ustanowionych przez nas fundamentalnych założeń. Jeżeli jednostce nie udaje się osiągnąć absolutnych wymiarów odwagi, hojności, opanowania, siły woli itd., jej duma ogłasza wyrok, w którym uznaje ją za „winną".

Niektóre oskarżenia skierowane są przeciwko aktualnym problemom wewnętrznym. Mogą nas wówczas łudzić swoją rzekomą zasadnością. W każdym razie sama jed-

nostka uważa je za całkowicie usprawiedliwione. Czyż taka surowość wobec samego siebie nie jest pożądana, jako że wynika z uznawania wysokich norm moralnych? I oto neurotyk wyrywa swe trudności z ich uwarunkowań i uderza w nie z całą furią moralnego potępienia. Werdykt potępienia nie bywa uzależniony od tego, czy dana osoba jest za coś odpowiedzialna, czy nie jest. Nie ma też żadnego znaczenia kwestia, czy mogła ona czuć, myśleć lub postępować inaczej, czy była w ogóle świadoma swoich poczynań. To, co stanowi po prostu neurotyczny problem, nadający się do zbadania i poddania psychoterapii — przeobraża się w ohydną przywarę obarczającą daną osobę winą, od której nie ma ekspiacji. Weźmy na przykład człowieka, który nie potrafi bronić swych interesów ani swych poglądów. W pewnym momencie orientuje się, że zajął stanowisko ugodowe w sytuacji, w której powinien był zaznaczyć swój odrębny pogląd lub też dochodzi do wniosku, że nie umiał się obronić przed wyzyskiem. Tego rodzaju obiektywna samoocena nie tylko zasługuje na uznanie, ale mogłaby stanowić pierwszy krok do uświadomienia sobie wewnętrznych przyczyn, które każą mu być raczej ugodowcem niż zachować indywidualne stanowisko. Zamiast tego jednak, miotany destruktywnymi wyrzutami sumienia, biczuje siebie za brak charakteru, za nędzne tchórzostwo bądź też przekonany jest, że ludzie nim gardzą, uważając go za słabeusza. Tak więc cały efekt jego samoobserwacji sprowadza się do rozwoju poczucia winy i mniejszej wartości. W ostatecznym zaś rezultacie jego obniżony szacunek dla własnej osoby utrudnia mu jeszcze bardziej odważne wystąpienie przy jakiejś nadarzającej się przyszłej okazji.

Sięgnijmy po inny, podobny przykład. Komuś, kto boi się węży albo, powiedzmy, prowadzenia samochodu, wyjaśniono, że tego typu obawy wypływają ze stanów podświadomych, nad którymi nie może mieć kontroli. Rozum podpowiada mu więc, że bezsensowne jest moralne potępianie tych lęków jako objawów tchórzostwa. Może się nawet spierać sam ze sobą o to, czy jest w tym jego wina,

czy też nie ma, a nawet przeżywać na ten temat wahania i zmieniać zdanie. Ponieważ jednak „stronami" w tej dyskusji są jak gdyby dwa różne poziomy jego osobowości — rozstrzygnąć jej niepodobna. Jako normalna ludzka istota może on dopuścić fakt, że ulega lękom, natomiast jako istota obdarzona nadludzką doskonałością uważa, iż powinien być nieustraszony w stopniu absolutnym i może jedynie żywić dla siebie uczucia nienawiści i pogardy z powodu doznawania strachu. Zwróćmy wreszcie uwagę na pisarza, który ma zahamowania w swej twórczej pracy, spowodowane różnymi czynnikami wewnętrznymi, sprawiającymi, że pisanie staje się dla niego męką. Praca jego postępuje zatem wolno, pisarz marnuje czas na głupstwa, zajmuje się nieistotnymi sprawami. Zamiast jednak współczuć samemu sobie z powodu tych trudności lub starać się dotrzeć do ich przyczyny, pisarz ma się za leniwe „zero" lub za szarlatana, pozornie tylko zainteresowanego swym dziełem.

Oskarżanie się o blef albo oszustwo jest bardzo częstym przypadkiem. Nie zawsze przybiera to formę konkretnego zarzutu na temat takiej czy innej sprawy. Zdarza się znacznie częściej, że neurotyk odczuwa niejasny niepokój, pewne wątpliwości bez określonego wyraźnie powodu, na przemian to utajone, to znów jawnie go dręczące. Niekiedy zdaje sobie sprawę jedynie z lęku, jakim reaguje na czynione pod swoim adresem oskarżenia, a jest to lęk przed zdemaskowaniem się w oczach innych osób: gdyby go ludzie lepiej znali — myśli sobie — spostrzegliby, że jest człowiekiem bez wartości. Przy następnej robocie — myśli — jego niekompetencja wyjdzie na jaw. Ludzie się zorientują, że on po prostu popisywał się czy nadrabiał miną, ukrywając pod tą „fasadą" braki rzetelnej wiedzy czy umiejętności. Nadal jednak dla samego neurotyka pozostaje niejasne, co mianowicie „miałoby wyjść na jaw", pod jakim względem owa przyszła próba sił miałaby go zdemaskować. Stawiane sobie zarzuty nie są jednakże wzięte „z niczego". Dotyczą całokształtu nieświadomych roszczeń do wyimaginowanych własnych cnót: miłości, do-

broci, zainteresowania dla innych, wiedzy, skromności. Częstość występowania danego zarzutu odpowiada w danym przypadku nerwicy częstości pojawiania się odpowiedniego roszczenia wobec własnej osoby. Destruktywna rola tych wymagań polega właśnie na tym, że wywołują poczucie winy i lęk, zamiast przyczynić się do wykrycia nieświadomych wewnętrznych wymagań.

Odmienny rodzaj samooskarżeń atakuje nie tyle istniejące wewnętrzne trudności, ile taką czy inną motywację działania. Na pozór wydają się przeto te zarzuty ideałem sumiennej samoanalizy. Wszakże jedynie w kontekście całokształtu osobowości pacjenta i stanu, w jakim się znajduje, potrafimy stwierdzić, czy dana osoba rzeczywiście chce siebie poznać, czy też tylko doszukuje się w sobie złych cech, czy wreszcie — obie tendencje współistnieją. Procedura krytycznej samoanalizy wiedzie do mylnych wniosków, tym bardziej iż rzadko się zdarza, aby nasze motywacje były z „czystego złota". Jest to zazwyczaj stop z którymś z mniej cennych metali i wartość jego jest gorsza, niż się z pozoru wydaje. Jeżeli jednak ów stop zawiera większą część czystego złota, mamy jeszcze prawo uznać to za złoto. Kiedy nasza motywacja przy udzielaniu rady przyjacielowi polega w zasadniczej swej części na podyktowanej przyjaźnią intencji przyjścia mu z konstruktywną pomocą — możemy być całkowicie z siebie zadowoleni. Jednak osoba szukająca „dziury w całym" powie sobie wówczas: „Tak, udzieliłam mu rady, może nawet i dobrej rady, ale nie uczyniłam tego z ochotą. Czułam zarazem, że nie znoszę być absorbowana czyimiś sprawami". A inna taka osoba pomyśli: „W gruncie rzeczy zrobiłam to dlatego, żeby odczuć przyjemnie swoją wyższość, żeby móc go trochę poszturchać za to, że nie umiał lepiej pokierować sytuacją". Takie sądy nas zwodzą, zawsze bowiem zawierają jakieś drobniutkie ziarenko prawdy. Ktoś rozumny i stojący z zewnątrz potrafi niekiedy „odczynić urok", mówiąc osobie obwiniającej się takie na przykład słowa: „Biorąc pod uwagę wszystko, co

wymieniłaś, czyż nie zasługuje tym bardziej na aprobatę fakt, że poświęciłaś przyjacielowi odpowiednio wiele czasu i okazałaś dostatecznie dużo zainteresowania, aby mu udzielić rzeczywistej pomocy?" Jednakże osobie będącej ofiarą samonienawiści nigdy nie przyszłoby do głowy popatrzeć na sprawę w ten właśnie sposób. Mając przed oczyma tylko swoje winy, dostrzega jedynie drzewa, nie widząc lasu. Gdy ksiądz, przyjaciel lub lekarz analityk ukażą mu jego sprawę we właściwej perspektywie — nawet i wówczas nie da się przekonać. Uprzejmie przyjmie do wiadomości to, co jest oczywistą prawdą, ale w myśli sobie doda, że mówią mu to, aby go uspokoić i pokrzepić.

Takie reakcje, jak powyższa, są bardzo znamienne, pokazują bowiem, jak trudno jest uwolnić neurotyka od uczucia nienawiści do siebie. Wyraźnie uwidacznia się u niego błędna ocena całokształtu danej sytuacji. Neurotyk może nawet uznać, że zwraca nadmierną uwagę na pewne jej elementy, a lekceważy inne. Mimo to jednak obstaje przy swoim werdykcie. Dzieje się tak po prostu dlatego, że jego logika opiera się na odmiennych przesłankach aniżeli te, którymi operuje osoba zdrowa. Ponieważ rada, której udzielił przyjacielowi, nie była w całości przejawem absolutnej chęci niesienia pomocy — przeto całe działanie jako takie zasługuje na krytykę. Tak więc rozpoczyna biczować siebie i nie daje się w żaden sposób odwieść od stawianych sobie zarzutów. Powyższe obserwacje obalają twierdzenie wielu psychiatrów, zgodnie z którym potępienie siebie jest po prostu zręcznym chwytem w celu wywołania uspokajającego rozgrzeszenia lub też w celu uniknięcia kompromitacji i kary. Niewątpliwie, przypadki takie również się zdarzają. Podobna postawa występuje u dzieci lub u dorosłych, kiedy mają do czynienia z osobami budzącymi strach, reprezentującymi władzę, ale wówczas bywa to jedynie przejawem świadomej strategii. Jednakże nawet w sytuacjach tego rodzaju powinniśmy być ostrożni w sądach i próbować dotrzeć do źródeł aż tak silnej potrzeby krzepiącego wybaczenia. Generalizując ujmo wanie wszelkich przypadków samo-

oskarżania jako środków taktycznych — świadczy o kompletnym niedocenianiu ich siły destruktywnej.

Zdarza się, że ludzie oskarżają się o powodowanie niepomyślnych wydarzeń losowych, pozostających poza zasięgiem ich indywidualnego wpływu. Występuje to najwyraźniej u psychotyków, oskarżających siebie na przykład o dokonanie morderstwa, o którym przeczytali w gazetach, albo o wywołanie powodzi na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych, w okolicach odległych o setki mil. Jawnie absurdalne oskarżenia pod własnym adresem są znamiennym symptomem w stanach melancholii. Samooskarżenia wysuwane na tle nerwicy są wprawdzie mniej groteskowe, lecz również pozbawione realnych podstaw. Jako ilustracja niech nam posłuży przykład pewnej matki, której dziecko spadło z werandy, gdzie bawiło się z dziećmi sąsiadów. Dziecko doznało tylko lekkich obrażeń, upadek okazał się niegroźny. Matka jednak przez wiele lat po wypadku oskarżała się surowo o niedostateczną opiekę nad dzieckiem. Uważała, że stało się to wyłącznie z jej winy. Gdyby była obecna — rozumowała — dziecko nie wdrapałoby się na balustradę i nie spadło. Ta sama matka głosiła pogląd niecelowości przesadnej opieki nad dziećmi, wiedziała też dobrze, iż nawet przesadnie troskliwa matka nie może być z dzieckiem cały czas. Mimo to jednak obstawała przy obwinianiu się o to, że nie zapobiegła wypadkowi.

Pewien młody aktor czynił sobie gorzkie wyrzuty, że od czasu do czasu miewał w swej karierze niepowodzenia. Zdawał sobie w pełni sprawę, że działały przeciw niemu pewne „siły wyższe". W rozmowach z przyjaciółmi wskazywał na owe trudności obiektywne, ale czynił to w tonacji obronnej, chcąc jakby uśmierzyć poczucie winy i udowodnić swoją niewinność. Gdy przyjaciele zapytywali go, pod jakim właściwie względem mógł w tej czy innej sytuacji inaczej postąpić, nie umiał przytoczyć żadnego konkretnego przykładu. Ani podejmowana z nim analiza sytuacji, ani słowa uspokajające czy pocieszające nie potrafiły obalić jego pretensji do siebie.

Opisany typ samooskarżeń może budzić nasze zdziwienie, u neurotyków bowiem znacznie częściej występuje objaw przeciwny. Zazwyczaj neurotyk chwyta się kurczowo trudności obiektywnych i wszelkich losowych niepomyślności po to właśnie, aby znaleźć dla siebie usprawiedliwienie: zrobił wszystko, co mógł; okazał się, co tu dużo gadać, wspaniały; to spowodowali inni ludzie; to cała sytuacja tak się ułożyła; to niepomyślne wydarzenia popsuły wszystko.

Z pozoru obie przedstawione reakcje robią wrażenie sobie przeciwstawnych, jednakże — choć wydaje się to dziwne — podobieństwa przewyższają tu różnice. W obu wypadkach mamy do czynienia z odwracaniem uwagi od czynników subiektywnych i kładzeniem nacisku na warunki zewnętrzne. Im to właśnie osoby takie przypisują decydujący wpływ na osiąganie pomyślnych celów i sukcesów. Funkcja obu reakcji polega na odparciu ataków samotępienia za sprzeniewierzenie się standardom wyidealizowanego obrazu własnej osoby. W dwóch przytoczonych tu przypadkach inne jeszcze czynniki neurotyczne przeszkadzały opisanej kobiecie być wzorową matką, a młodemu człowiekowi — zrobić karierę aktorską. Kobieta owa była wówczas nazbyt pochłonięta osobistymi problemami, żeby z należytą konsekwencją pełnić rolę dobrej matki; aktor zaś borykał się z pewnymi zahamowaniami w nawiązywaniu ważnych dla siebie kontaktów i w stawaniu do współzawodnictwa z kolegami o uzyskanie *engagement*. Obie osoby zdawały sobie do pewnego stopnia sprawę ze swych trudności, ale wspominały o nich marginesowo, zapominały o nich lub subtelnie je wybielały. U osób, które cechuje niefrasobliwe samozadowolenie, takie postępowanie nie wydawałoby się nam dziwne. Ale w obu naszych przypadkach — typowych pod względem rozważanych zjawisk — występuje zdumiewająca niewspółmierność między ostrożną pobłażliwością, z jaką traktują własne niedociągnięcia z jednej strony, a doszukiwaniem się w bezlitosny, irracjonalny sposób własnej odpowiedzialności za wydarzenia pozostające poza sferą

ich wpływu — z drugiej. Tego typu niewspółmierności łatwo mogą ujść naszej uwadze, jeżeli nie orientujemy się w ich znaczeniu. W istocie zaś tu właśnie spoczywa klucz do zrozumienia sensu funkcjonowania samooskarżeń. Mechanizm, o którym mowa, zmusza jednostkę do kierowania pod własnym adresem tak surowych zarzutów, że szuka ona sposobów uchronienia się od nich. Istnieją dwa takie sposoby: jednym jest łagodne i delikatne traktowanie własnej osoby, drugim — zrzucanie z siebie odpowiedzialności i obarczanie nią okoliczności zewnętrznych. Pozostaje odpowiedzieć na pytanie, dlaczego nawet w sytuacji, kiedy ktoś ucieka się do tego drugiego sposobu, nie udaje mu się uwolnić od samopotępienia, przynajmniej w jego świadomej warstwie. Odpowiedź jest prosta: ludzie tacy nie umieją przyjąć, że nie mają w ogóle wpływu na czynniki zewnętrzne. Mówiąc ściślej: sądzą, że powinni mieć na nie wpływ. Tak więc, cokolwiek się niepomyślnego wydarzy, o nich to w jakiś sposób świadczy i ukazuje im własne haniebne słabości i uchybienia.

Podczas gdy wszystkie dotąd omówione formy samooskarżeń miały konkretne obiekty: istniejące trudności wewnętrzne, własne motywacje, czynniki zewnętrzne — inne ich typy są nieokreślone i nieuchwytne. Zdarza się, że kogoś dręczy poczucie winy, a mimo to nie potrafi odnieść jej do żadnej konkretnej sprawy. W rozpaczliwym poszukiwaniu powodu tego uczucia w ostateczności czepia się myśli, że ciążąca mu wina popełniona została przez niego w poprzednim wcieleniu. Bywają też naturalnie przypadki znalezienia bardziej konkretnych powodów do wyrzutów sumienia i wówczas jednostka dostrzega uzasadniony powód nienawiści do siebie. Weźmy przykład następujący: oto pewna osoba doszła do wniosku, że inni ludzie właściwie jej nie obchodzą i nie dosyć im z siebie daje. Stara się więc usilnie zmienić swą postawę i ma nadzieję, iż w konsekwencji przestanie siebie nienawidzić. Jeżeli jednak już raz była wrogo nastawiona względem siebie, jej wysiłki, najbardziej nawet chwalebne, nie wyzwolą jej od swej nienawistnej istoty, ponieważ zaczęła

działać od końca. Nienawidzi siebie nie dlatego, że to, co sobie zarzuca, jest częściowo słuszne, lecz oskarża się właśnie dlatego, że siebie nienawidzi. Jedne samooskarżenia pociągną za sobą inne: nie bierze na kimś odwetu — a więc jest „mięczakiem". Mści się — a więc jest człowiekiem brutalnym. Jest uczynny — a więc jest naiwnym „frajerem". Nie okazuje nikomu pomocy — a więc jest samolubną „świnią". I tak dalej w nieskończoność.

Człowiek, który uzewnętrznia oskarżenia przeciwko własnej osobie, odczuwa często, że ludzie dopatrują się we wszystkich jego uczynkach jakichś ubocznych, ukrytych motywów. Jak już wspominaliśmy, wrażenie to jest tak silne i namacalne, że neurotyk odczuwa postawy innych jako krzywdzące.

W odruchu obrony jednostka taka może przybierać maskę obojętności tak udatnie, iż nikt nie pozna z jej twarzy, z tonu głosu czy gestów tego, co się dzieje w jej wnętrzu. Zdarza się nawet i tak, że dana osoba nie przeżywa świadomie procesu uzewnętrzniania zarzutów przeciw sobie samej. W świadomej warstwie psychiki sądzi, że ludzie są mili i odnoszą się do niej dobrze. I oto dopiero w trakcie leczenia analitycznego uzmysławia sobie, że żyje pod presją stałej nieufności. Czuje się tak, jakby wisiał nad nią miecz Damoklesa, ustawicznie dręczy ją groźba, że lada moment ugodzi ją jakieś surowe oskarżenie.

Sądzę, że żadne opracowanie psychiatryczne nie zdołało przedstawić owego niepojętego mechanizmu samooskarżenia bardziej wnikliwie, niż to uczynił Kafka w *Procesie*. Podobnie jak Józef K., neurotyk wydatkuje wszystkie zasoby energii psychicznej na bezpłodną walkę obronną przeciwko nieznanym i niesprawiedliwym sędziom, walkę, w której załamuje się coraz bardziej aż do utraty wszelkiej nadziei. Zarzuty wymierzone we własną osobę znajdują i tu uzasadnienie w autentycznych niepowodzeniach Józefa K. Jak to znakomicie ukazał Erich Fromm w swej analizie *Procesu*, źródłem owych zarzutów

jest ospała szarzyzna życia Józefa K., jego bierność i bezwład, brak rozwoju autonomii i indywidualności[6]. Wszystko to razem Fromm udatnie nazywa „życiem bezproduktywnym". Zwraca on uwagę, że każdy, kto żyje w ten sposób, musi doznawać całkowicie uzasadnionego poczucia winy, sam bowiem istotnie ponosi winę. Ustawicznie poszukuje kogoś, kto rozwiązałby jego problemy, zamiast szukać ich rozwiązania we własnym wnętrzu. Analiza Fromma jest głęboko mądra i zgadzam się z zasadniczą koncepcją jego interpretacji. Uważam jednak tę analizę za niekompletną, gdyż nie bierze pod uwagę bezpłodności samych oskarżeń, ich funkcji wyłącznie potępiającej. Innymi słowy, Frommowska analiza pomija fakt, że postawa Józefa K. wobec własnej winy jest niekonstruktywna, a dzieje się tak dlatego, że podchodzi do całej sprawy z uczuciem nienawiści do samego siebie. Nie uświadamia sobie tego, nie czuje, że oskarża się bezlitośnie. Cały ten proces podlega nieświadomemu uzewnętrznieniu.

Jeszcze inny wreszcie typ samooskarżeń przybiera formę wyrzucania sobie takich postępków lub postaw, które — w świetle obiektywnej oceny — wydają się nieszkodliwe, usprawiedliwione, a nawet pożądane. Neurotyk potępiać będzie racjonalną troskę o własną osobę jako zbytnie dogadzanie sobie; radość czerpaną z dobrego jedzenia — jako żarłoczność; branie pod uwagę własnych pragnień zamiast zdobywania się na bezcelowe wyrzeczenia — jako twardy egoizm; decyzję poddania się leczeniu analitycznemu — którego potrzebuje i na które może sobie pozwolić — jako przesadne pobłażanie sobie; obronę swych poglądów — jako zarozumialstwo. I znowu musimy tu sobie odpowiedzieć na pytanie, jaki to nakaz wewnętrzny mógł zostać danym postępowaniem zlekceważony lub co było przedmiotem urażonej dumy. Jedynie osoba szczycąca się ascetyzmem mogłaby się oskarżać o „obżarstwo". Jedynie ktoś mający ambicję usuwania się w cień mógłby zakwalifikować obronę własnego stanowiska jako czyn egoistyczny. Najważniejszym jednak aspektem tego rodzaju samooskarżeń jest fakt, że są one często przejawem walki przeciwko dochodzeniu do głosu „ja" prawdziwego. Występują najczęściej, a ściślej mówiąc, wynurzają się na powierzchnię przeżyć w zaawansowanych stadiach procesu analizy i są próbą zdyskredytowania i powstrzymania wszelkich przejawów powrotu do zdrowia psychicznego.

Zaprawione nienawiścią samooskarżenia (tak jak każda postać nienawiści do siebie) zmuszają do podejmowania kroków samoobronnych. W toku procesu analizy mamy sposobność do wyśmienitej obserwacji tego typu posunięć. Jak tylko pacjentowi uzmysłowi się jakąś jego trudność — przybiera postawę obronną. Jeden zareaguje „świętym" oburzeniem, inny poczuje się niezrozumiany, jeszcze inny zacznie się usprawiedliwiać, dowodząc, że tak istotnie z nim było, ale od pewnego czasu jest już znacznie lepiej; że problem by nie powstał, gdyby jego żona postępowała inaczej; że dana cecha nie rozwinęłaby się w nim, gdyby jego rodzice byli inni. Zdarza się, że pacjent taki zaatakuje analityka, sformułuje pod jego adresem zarzuty w formie pogróżek albo też — odwrotnie — zacznie lekarzowi pochlebiać i wyrażać wdzięczność. Innymi słowy reaguje tak, jak gdyby lekarz wymierzył przeciw niemu surowe oskarżenie, zbyt dlań niepokojące, aby mógł się zdobyć na spokojną analizę ujawnionego problemu. Zamiast tego rzuca się ślepo do walki, posługując się takimi chwytami obronnymi, jakie ma do dyspozycji: używa wykrętów, zrzuca winę na kogoś innego, wyznaje swą winę lub odwrotnie — atakuje. Opisane reakcje należą do poważniejszych czynników opóźniających terapię analityczną. Niezależnie jednak od leczenia analitycznego, są one jedną z głównych przyczyn nieumiejętności zajęcia postawy obiektywnej wobec własnych problemów. Absolutna potrzeba odrzucenia samooskarżeń unicestwia zdolność do konstruktywnego samokrytycyzmu i nie dopuszcza szansy uczenia się na własnych błędach.

Chciałabym teraz ująć syntetycznie dotychczasowe rozważania na temat samooskarżeń o charakterze neurotycznym poprzez skontrastowanie ich z tym, co nazywamy sumieniem u zdrowego człowieka. Sumienie jest czujnym strażnikiem interesów naszego „ja" prawdziwego. Stanowi — wedle trafnego sformułowania Fromma — „własną instancję odwoławczą" człowieka. Jest reakcją naszego „ja" prawdziwego zarówno na prawidłowe, jak na wadliwe funkcjonowanie naszej osobowości. Samooskarżenia natomiast rodzą się z neurotycznej dumy i są wyrazem niezadowolenia dumnego „ja" z tego, że własna natura nie potrafi sprostać jego wymaganiom. Nie działają na rzecz prawdziwej osobowości, ale przeciwko niej, wyrastają z intencji zdławienia jej.

Niepokój czy wyrzut sumienia może być sygnałem wielce konstruktywnym, gdyż uruchamia rzeczową analizę zła, tkwiącego w danym uczynku lub reakcji, a niekiedy nawet analizę całego sposobu życia. Następstwa odczuwania niepokoju sumienia już od samego początku różnią się od procesu neurotycznego. Próbujemy obiektywnie spojrzeć na uczynione zło albo na zajmowaną błędną postawę, którą zauważyliśmy u siebie i czynimy to zbytnio jej nie wyolbrzymiając ani nie umniejszając. Doszukujemy się w sobie przyczyny sprawczej owego zła i przystępujemy do pracy nad jej ostatecznym przezwyciężeniem wszelkimi dostępnymi metodami. Tymczasem samooskarżenia ogłaszają wyrok potępiający, uznając całą osobowość jako taką za nic nie wartą. Na ogłoszeniu takiego wyroku kończy się ich działanie. Właśnie owo zatrzymanie się w punkcie, w którym pojawia się sposobność pozytywnego zwrotu, przesądza o ich całkowitej bezowocności. Formułując powyższe w postaci uogólniającej powiemy, że nasze sumienie jest instytucją zawiadującą moralnością naszych czynów, pracującą na usługi naszego człowieczego rozwoju. Samooskarżenia natomiast są z natury amoralne, w swych skutkach zaś — niemoralne, ponieważ powstrzymują jednostkę od tego, by na trzeźwo rozważyła swoje wewnętrzne trudności, a tym samym tamują jej rozwój osobowy.

Fromm przeciwstawia sumieniu zdrowej jednostki sumienie „autorytarne", które określa jako „zinternalizowany strach przed władzą". W rzeczywistości słowo „sumienie" oznacza w potocznym sensie trzy całkowicie odrębne zjawiska: po pierwsze, bezwiedne wewnętrzne podporządkowanie się zewnętrznym czynnikom sprawującym władzę, z towarzyszącym temu lękiem przed ujawnieniem winy i przed karą; po drugie, potępiające samooskarżenia; i, po trzecie, konstruktywne niezadowolenie z siebie. Według mojej opinii termin „sumienie" powinien być używany wyłącznie w znaczeniu ostatnim i będę się nim w dalszym ciągu w tym właśnie sensie posługiwała.

Nienawiść do własnej osoby wyraża się również w pogardzie dla siebie. Używam tego wyrażenia na oznaczenie różnorakich form zachwianej pewności siebie. Wchodzą więc w skład pogardy dla własnej osoby takie uczucia i postawy, jak: pomniejszanie swej wartości, lekceważenie własnej osoby, dyskredytowanie siebie, wątpienie w siebie, dopatrywanie się w sobie śmieszności. Rozróżnienie między wymienionymi postawami a samooskarżeniami jest bardzo subtelne, toteż nie zawsze można z wszelką pewnością orzec, czy dana osoba czuje się winna w efekcie stawianych sobie zarzutów, czy też ma poczucie mniejszej wartości lub odmawia sobie jakichkolwiek wartości albo gardzi sobą z braku szacunku do własnej osoby. W tego rodzaju przypadkach jedno tylko jesteśmy w stanie ustalić, a mianowicie, że mamy do czynienia z różnymi formami obniżonej oceny własnego „ja". Pewne jednak różnice między tymi dwiema formami przejawiania się nienawiści do siebie samego dają się uchwycić. Pogarda dla samego siebie jest głównym czynnikiem przeciwdziałającym jakimkolwiek próbom autokorekcyjnym i osiągnięciom. Istnieją wszakże kolosalne różnice w stopniu uświadamiania sobie tej postawy przez różne jednostki, ale nad przyczynami różnic indywidualnych w tym zakresie zastanowimy się później. Postawa, o której mowa, może się ukrywać poza niewzruszoną maską „uzasadnionej" buty. Zdarza się jednak, że negatywna sa-

moocena jest odczuwana i wyrażana całkiem otwarcie. Posłużmy się przykładami.

Pewna przystojna dziewczyna, kiedy chciała w publicznym lokalu przypudrować sobie twarz, powiedziała: „Czy to nie śmieszne? Brzydkie kacząteko usiłuje ładnie wyglądać!" Pewnego inteligentnego człowieka żywo zainteresował jakiś psychologiczny problem i przyszedł mu do głowy pomysł napisania czegoś na ten temat, ale zaniechał projektu, mówiąc sobie: „Ty zarozumiały ośle, na jakiej podstawie sądzisz, że umiałbyś coś napisać na jakikolwiek temat?" Błędem byłoby jednakże wnioskować, iż ludzie tak otwarcie szydząc z siebie samych, zdają sobie w pełni sprawę z prawdziwego znaczenia tego rodzaju reakcji. Bywają również wypowiedzi na temat własnej osoby z pozoru całkiem szczere, utrzymane w formie mniej zjadliwej, a nawet dowcipnej, zaprawionej humorem. Ale, jak już wspomniałam, ich właściwa diagnoza jest o wiele trudniejsza. Stanowią niekiedy wyraz wyższego szczebla wyzwolenia spod władzy dumy wyolbrzymionej do granic komizmu, lecz mogą też być formą nieświadomego chwytu służącego zachowaniu twarzy. Mówiąc prościej: reakcje tego typu chronią dumę i ratują jednostkę przed pogardą dla siebie samej.

Postawy dyskredytujące samego siebie daje się z łatwością obserwować, chociaż spotykają się one z pozytywną oceną jako objaw „skromności" zarówno ze strony innych osób, jak i samej zajmującej taką postawę jednostki. Tak na przykład osoba, która troskliwie opiekowała się chorym krewnym, powie lub pomyśli: „Okazałam mu minimum tego, na co mnie było stać". Ktoś inny, pochwalony za swój dar interesującego opowiadania, pomyśli: „Robię to, żeby zabłysnąć, zaimponować ludziom". Lekarz skłonny będzie przypisywać wyzdrowienie pacjenta szczęśliwemu losowi lub żywotnym siłom chorego. Jednakże ten sam człowiek w wypadku niepowodzenia kuracji uzna brak poprawy u pacjenta za własną porażkę. Jakkolwiek postawa pogardy dla siebie może nie zostać rozszyfrowana, to pewne wynikające z niej lęki dają się łatwo dostrzec po-

stronnemu obserwatorowi. Z tego przecież właśnie powodu wiele osób o dużej wiedzy lub mających szeroki zasób informacji nie zabiera głosu w dyskusjach, z obawy przed ośmieszeniem się czy skompromitowaniem. Takie dyskredytowanie i dezawuowanie własnych atutów i walorów jest ogromnie szkodliwe dla rozwoju, przeszkadza w odzyskaniu utraconej pewności siebie.

Wreszcie, należy pamiętać, że pogarda dla siebie przejawia się w sposób bardziej czy mniej wyraźny we wszelkich formach zachowania się jednostki. Odczuwający ją ludzie nie cenią należycie swego czasu, pracy, jaką wykonali lub mają wykonać, nie cenią też swych pragnień, poglądów i przekonań. Do tego samego gatunku należy zaliczyć ludzi, którzy zachowują się tak, jakby utracili zdolność traktowania serio czegokolwiek, co robią, mówią, czują, i którzy dziwią się osobom mającym poważny stosunek do swych doznań i czynów. Rozwija się u nich cyniczna postawa wobec samych siebie, co z kolei często rzutuje na taki sam stosunek do świata w ogóle. Pogarda dla własnej osoby objawia się wyraźniej w postępowaniu wyzutym z wszelkiej ambicji, służalczym lub pokornym.

Degradowanie samego siebie, podobnie jak i inne postaci nienawiści żywionej do własnej osoby, mogą pojawiać się w snach. Dzieje się tak nawet wówczas, gdy na jawie jednostka daleka jest jeszcze od uświadomienia sobie tego uczucia. Może jednak śnić o sobie w postaci ukrytej pod jakimś symbolem, takim jak kloaka, jakieś wstrętne zwierzę (karaluch czy, powiedzmy, goryl), gangster, komiczny klown. Bywa, że człowiekowi śnią się domy o monumentalnej fasadzie, kryjące w swym wnętrzu brud i nieporządek na podobieństwo chlewu; lub domy tak zniszczone, że nie nadają się do remontu; inna osoba przeżywa we śnie stosunki seksualne z jakimś nikczemnym, zasługującym na wzgardę partnerem; inna jeszcze śni o kimś, kto się publicznie kompromituje itd.

Po to, aby lepiej uchwycić całą ostrość problemu, omówimy obecnie cztery rodzaje następstw, jakie powoduje

pogardliwy stosunek do samego siebie. Jednym z rezultatów tej postawy jest u niektórych neurotyków przemożna potrzeba przeprowadzenia z każdym, z kim się stykają, porównań na własną niekorzyść. Ów inny człowiek ma silniejszą indywidualność, więcej wie, jest bardziej interesujący, atrakcyjny, lepiej ubrany; ma przewagę doświadczenia ze względu na poważniejszy wiek lub właśnie przewagę młodości; posiada lepszą pozycję społeczną, większe wpływy. Nawet w przypadkach, w których neurotyk zdaje sobie sprawę, że jego spojrzenie jest nieco skrzywione, nie stara się sprawy gruntownie przemyśleć. A jeżeli nawet próbuje, poczucie własnej mniejszej wartości w stosunku do innych pozostaje w mocy. Owe porównania nie tylko wypadają krzywdząco w stosunku do własnej osoby, ale częstokroć pozbawione są w ogóle sensu. Z jakiego powodu starszy człowiek, który miałby prawo do dumy ze swych osiągnięć, miałby się zestawiać z młodym człowiekiem, który lepiej tańczy? Dlaczegóż to ktoś, kto nigdy nie interesował się muzyką, miałby doznawać uczucia niższości w stosunku do muzyków?

Dokonywanie podobnych porównań ma jednak głębszy sens, gdy zdamy sobie sprawę z istnienia w nas nie uświadomionych roszczeń do tego, aby górować nad innymi pod każdym względem. Należy tu dodać, że neurotyczna duma również narzuca jednostce obowiązek przewyższania wszystkiego i wszystkich. W tej sytuacji oczywiste jest, że każda „wybitna" umiejętność lub zaleta kogoś innego musi niepokoić i wywoływać autodestruktywne oskarżenia własnej osoby. Zdarza się, że owa zależność działa w odwrotnym kierunki: neurotyk znajdujący się już w przesadnie samokrytycznym stanie ducha posługuje się „błyszczącymi" zaletami innych ludzi w celu wzmacniania i podpierania swego surowo karcącego samokrytycyzmu. Oto ambitna i sadystycznie usposobiona matka wini swego synka za to, że jego przyjaciel ma lepsze stopnie albo czystsze paznokcie. Gdybyśmy w tego typu procesach dostrzegali po prostu brak postawy współzawodniczącej — byłaby to interpretacja niewystarczająca. Rezygnowanie ze współzawodnictwa jest w tych przypadkach raczej następstwem gardzenia własną osobą.

Drugim rezultatem gardzenia własną osobą jest nadmierna drażliwości w stosunkach między ludźmi. Pogarda dla siebie sprawia, że neurotyk staje się przeczulony na punkcie cudzego krytycyzmu i odtrącenia. Minimalnie lub w ogóle nie sprowokowany do takiego poglądu, nabiera przekonania, że inni gardzą nim, nie biorą go poważnie, nie lubią jego towarzystwa, jednym słowem, mają do niego lekceważący stosunek. Pogarda dla własnej osoby pogłębia brak pewności siebie, stąd zaś nieuchronnie rodzi się dojmująca niepewność co do cudzych postaw w stosunku do własnej osoby. Nie umiejąc zaakceptować siebie, człowiek taki nie może wprost uwierzyć, że inni, znając dobrze wszystkie jego wady i braki, mogliby się do niego odnieść z życzliwością i aprobatą.

W głębszych pokładach swego „ja" neurotyk przeżywa te sprawy dużo drastyczniej i często nabywa niewzruszonego przeświadczenia, że inni nim otwarcie pogardzają. Mniemanie to będzie się stale utrzymywało, mimo że neurotyk absolutnie sobie nie uświadamia, iż sobą gardzi. Oba te czynniki: ślepe przekonanie o lekceważeniu ze strony innych i częściowa lub całkowita świadomość pogardy dla własnej osoby — świadczą o tym, że cały ogrom pogardy dla siebie został uzewnętrzniony. Jest to sytuacja, w której stosunki z innymi ludźmi ulegają jak gdyby zatarciu. Może dojść do tego, że człowiek taki nie będzie umiał przyjąć za szczere i autentyczne żadnych pozytywnych uczuć ze strony innych osób. W komplemencie doszuka się podtekstu ukrytego sarkazmu, w okazanym mu życzliwym współczuciu — gestu łaskawej litości. Jeżeli ktoś wyrazi chęć zobaczenia się z nim, pomyśli zaraz, że czegoś od niego potrzebuje. Czyjeś oświadczenia o żywionej do niego sympatii zinterpretuje jako niezasłużone, oparte na zbyt małej znajomości jego osoby; opinie tych ludzi uzna za bezwartościowe bądź też „neurotyczne"; wreszcie pomyśli, że widać im się czymś przysłużył lub

może im być pomocny w przyszłości. Jeżeli zdarzają się jakieś incydenty pozbawione w istocie znamion wrogości, osoba przez nas analizowana interpretuje je mimo to nieodmiennie jako przejawy pogardliwego stosunku do siebie. Ktoś nie ukłonił jej się na ulicy lub w teatrze, nie przyjął jej zaproszenia lub nie od razu na nie odpowiedział — bez wahania dopatrzy się w tych gestach lekceważenia. Ktoś sobie z niej w życzliwej formie zażartuje — będzie dla niej zupełnie jasne, że żartowi towarzyszyła intencja upokorzenia jej. Ktoś sprzeciwi się jej zdaniu lub skrytykuje powzięty przez nią projekt czy dokonane posunięcie — nie zostanie to odczytane jako uczciwa, obiektywna krytyka jej postępowania, ale jako dowód pogardy i braku uznania.

W toku leczenia analitycznego wychodzi na jaw, że sama jednostka albo nie zdaje sobie w ogóle sprawy, że odbiera cudze postawy wobec siebie w taki właśnie sposób, albo nie orientuje się w tym, że jej interpretacja skrzywia ludzkie intencje. W tym drugim przypadku może mieć całkowitą pewność co do charakteru cudzych postaw i nawet szczycić się umiejętnością dokonywania „realistycznej" oceny. W toku kontaktów analityk–pacjent możemy obserwować ze strony pacjenta brak jakichkolwiek wątpliwości, że inni pogardliwie go traktują. Zdarza się, że pacjent po dłuższym czasie leczenia analitycznego, kiedy wydaje się, że szczerze się już zaprzyjaźnił z lekarzem, nagle wtrąci mimochodem i zupełnie spokojnie, iż wzgardliwy stosunek lekarza do jego osoby był dla niego czymś zupełnie oczywistym, nie widział więc potrzeby wspominania o tym ani głębszego zastanawiania się nad tym faktem.

Skrzywione obserwacje ludzkich postaw i reakcji wydają się zrozumiałe, interpretować je bowiem można w różnoraki sposób, zwłaszcza, gdy się je wyłuskuje z kontekstu sytuacyjnego i gdy uzewnętrznioną pogardę do własnej osoby jednostka odczuwa jako coś obiektywnie istniejącego. Oczywiste jest, że takie przemieszczenie odpowiedzialności ma charakter samoobrony. Należy są-

dzić, że chroniczne, dojmujące uczucie gardzenia własną osobą jest czymś trudnym lub zgoła niemożliwym do zniesienia. Jeżeli spojrzymy na sprawę z tego punktu widzenia, neurotyk — jakkolwiek nie jest tego świadomy — jest żywo zainteresowany tym, aby traktować stosunek innych ludzi do siebie jako obraźliwy. Z pewnością doznawanie cudzego lekceważenia i braku akceptacji jest dla każdego bolesne, jednakże w wypadku neurotyka niewątpliwie mniej dotkliwe niż konfrontacja z negatywnym nastawieniem do samego siebie. Zrozumienie, że inni ludzie ani nas nie mogą ranić, ani nie mogą nam zapewnić szacunku do własnej osoby — jest owocem długiego i żmudnego procesu, rezultatem uciążliwej nauki.

Drażliwość w sferze stosunków interpersonalnych spowodowana jest kombinacją dwóch czynników: pogardy dla siebie i neurotycznej dumy. Niezmiernie trudno jest czasem zorientować się, czy dana osoba doznaje upokorzenia dlatego, że ktoś zranił jej dumę, czy też dlatego, że jej pogarda dla własnej osoby uległa uzewnętrznieniu. Te dwa zjawiska są tak nierozerwalnie ze sobą splecione, iż musimy podchodzić do analizowanych reakcji pacjenta równocześnie z tych dwóch stron. Po pewnym czasie, naturalnie, uda się zaobserwować i uchwycić wyraźniej jeden czy inny aspekt. Jeżeli pacjent zareaguje na postępowanie drugiej osoby, które wyda mu się przejawem lekceważenia, mściwą arogancją — możemy skonstatować przeważający aspekt urażonej dumy. Jeżeli natomiast w odpowiedzi na podobny gest kogoś z otoczenia pacjent w upadlający sposób gromi sam siebie — dostrzeżemy niechybnie działanie gardzenia własną osobą. Jednakże w obu tych przypadkach ów drugi aspekt jest również obecny i nie wolno nam o tym zapominać.

Po trzecie, człowiek złapany w szpony samopogardy często zbyt łatwo znosi sytuację, w której ktoś go obraża. Bywa nawet tak, że nie dostrzeże z czyjejś strony notorycznej obelgi, upokarzającego potraktowania czy też obraźliwego wykorzystania jego osoby. Kiedy obu-

rzeni przyjaciele usiłują mu to uzmysłowić, skłonny jest bagatelizować sprawę lub usprawiedliwiać zachowanie winnego. Zdarza się tak, oczywiście, tylko w pewnych specyficznych okolicznościach, na przykład wówczas, gdy jednostka odczuwa w chorobliwy sposób swą zależność od osoby obrażającej, co bywa rezultatem skomplikowanych układów psychologicznych. Najistotniejszym jednak czynnikiem powodującym u jednostki reakcję tego typu jest bezbronność, powstała pod wpływem żywionego przeświadczenia, że nie zasługuje ona na lepsze traktowanie. Sięgnijmy po przykład: kobieta, której mąż ostentacyjnie romansuje, nie zdobędzie się nie tylko na protest, ale nawet nie będzie miała do niego świadomej pretensji, uważa bowiem, że nie zasługuje na miłość, i ocenia większość kobiet jako bardziej atrakcyjne.

Czwarta, ostatnia konsekwencja pogardy dla siebie, o której pragnę wspomnieć, to rozwinięta u takiej osoby potrzeba złagodzenia tego uczucia lub skompensowania go tym, że inni zauważają ją, szanują, doceniają, podziwiają lub kochają. Poszukiwanie takich względów u innych nabiera kompulsywnego charakteru na tle przemożnej potrzeby wyzwolenia się spod władzy pogardy dla samego siebie. Na rozwój tego typu nastawienia wpływa również potrzeba triumfowania, co stać się może naczelnym, absorbującym całą życiową energię celem. W następstwie rodzi się zależność samooceny od postaw innych ludzi — mniemanie o sobie oscyluje wtedy od wysokiego do niskiego, w zależności od stosunku innych do własnej osoby. Wracając do myślenie kategoriami bardziej ogólnych prawidłowości, powyższe szczegółowe obserwacje pomagają nam lepiej zrozumieć przyczyny, dla których neurotyk tak kurczowo trzyma się wyidealizowanego obrazu własnej osoby. Musi go wszak hołubić, jedyną alternatywą bowiem jest poddanie się tyranii pogardy dla siebie. Tak więc wytwarza się błędne koło zakreślone między dumą i pogardą dla siebie, dwiema postawami, które się wzajemnie wzmacniają. Sytuacja taka może zmienić się jedynie wówczas, gdy jednostka zechce uświadomić sobie prawdę o sobie samej. Pogarda dla siebie utrudnia jednak dojście do owej prawdy. Dopóty, dopóki widzi ona siebie jako osobę bez wartości, zmuszona jest sobą gardzić.

Spróbujmy teraz odpowiedzieć na pytanie, co neurotykowi wydaje się godne pogardy w nim samym? Niekiedy wszystko: ograniczone możliwości jego ludzkiej natury: własne ciało, jego wygląd i funkcjonowanie; sprawność umysłu, a więc zdolność do rozumowania, pamięć, umiejętność krytycznego myślenia, planowania, specjalne umiejętności i uzdolnienia; wreszcie własne postępowanie, od prostych, codziennych czynności, wykonywanych prywatnie dla siebie, aż do działalności publicznej. Tendencja samooskarżycielska może obejmować węższy lub szerszy zestaw cech i czynów, koncentrując się jednak zazwyczaj na pewnych określonych elementach, zależnie od tego, które postawy, zdolności czy cechy wiążą się bardziej bezpośrednio z głównymi neurotycznymi potrzebami. Typ agresywny i mściwy, na przykład, będzie najgorzej oceniał to wszystko, co w jego oczach dowodzi „słabości". Pojęcie słabości może, jego zdaniem, obejmować pozytywne uczucia dla innych, nieumiejętność odegrania się na kimś, jakąkolwiek uległość (włączając w to nawet rozsądną rezygnację), każdy przejaw braku panowania nad sobą czy nad innymi. Szczupłe ramy tej książki nie pozwalają dokonać pełnego przeglądu wszystkich tego rodzaju ewentualności. Nie jest to jednakże niezbędne, gdyż w każdym takim przypadku wchodzą w grę podobne zasady i prawidłowości. Dla dobrego zilustrowania tego rodzaju przypadków omówię tu jedynie dwa wybrane przykłady spośród bardziej rozpowszechnionych form pogardy dla siebie. Dotyczą one urazu na punkcie urody i inteligencji.

Jeżeli chodzi o wygląd zewnętrzny — spotykamy cały wachlarz postaw, zaczynając od poczucia, że jest się osobą nieatrakcyjną, aż do mniemania, że jest się kimś wstrętnym i odpychającym. Na pierwszy rzut oka zdumiewa

nas, gdy stykamy się z tym nastawieniem u kobiet, które są zdecydowanie przystojne. Musimy jednak pamiętać, że liczą się tutaj nie fakty obiektywne czy opinie innych, ale niezgodność, jaką taka kobieta dostrzega między wyidealizowanym własnym obrazem a rzeczywistym swym wyglądem. Toteż nawet wówczas, kiedy wszyscy są zgodni w opinii, że jest piękna, ona nadal twierdzi, że nie jest absolutnym ideałem urody, takim, jakiego na świecie nigdy nie było i nie będzie. Będzie więc skupiała uwagę na istniejących brakach w urodzie, wskazywała a to na bliznę, a to na niedostatecznie cienki przegub ręki, a to na nie dość kręcące się włosy. I tak się będzie zadręczała, aż dojdzie do tego, że znienawidzi przeglądanie się w lustrze. Nabierze przekonania, że wygląd jej jest dla innych odpychający, choćby w efekcie pewnego nic nie znaczącego incydentu, kiedy to ktoś, kto siedział w kinie za nią, wstał i zmienił miejsce.

Zależnie od typu osobowości, negatywna ocena własnego wyglądu prowadzi bądź do ogromnych wysiłków w celu zneutralizowania złego mniemania o sobie, bądź też do postawy indyferentnej, streszczającej się w słowach: „nie zależy mi". W pierwszym przypadku kobieta poświęca nieproporcjonalnie dużo czasu na pielęgnację włosów, cery, na stroje, sprawianie sobie kapeluszy itd. Jeżeli naczelna troska sprowadza się u niej do takich spraw, jak kształt nosa czy biustu lub nadmierna waga, skłania ją to do przeprowadzenia drastycznych zabiegów i kuracji (operacje kosmetyczne lub forsowne odchudzanie). W drugim natomiast przypadku duma nie pozwala kobiecie dbać choćby tylko w należytym stopniu o cerę, figurę czy o ubranie. Zdarza się, że jest tak głęboko przekonana o swojej brzydocie lub nawet o swym odrażającym wyglądzie, iż każda próba upiększenia aparycji wyda jej się zgoła śmieszna.

Ujemna opinia o własnym wyglądzie nabiera poważniejszej wymowy, kiedy zdamy sobie sprawę, że ma ona jeszcze głębsze korzenie. Zadawane sobie pytanie: „czy jestem zewnętrznie atrakcyjna?", jest wszak nieodłączne od pytania: „czy mogę być kochana?" Dotykamy tutaj jednego

z węzłowych problemów psychologii człowieka, jednakże powstrzymamy się od roztrząsania go w tym momencie, zagadnienie subiektywnej oceny „zasługiwania na miłość" da się bowiem znacznie lepiej rozważyć w kontekście odmiennej problematyki. Wyżej wymienione dwa pytania są ze sobą wielostronnie powiązane, ale nie są identyczne. Pierwsze z nich oznacza tyle, co: „czy jestem dość ładna, aby wzbudzić czyjąś miłość?" Drugie zaś wyraża wątpliwość następującą: „Czy posiadam wystarczające walory, aby mnie ktoś pokochał?" Jakkolwiek pierwsze pytanie ma swoją wagę, zwłaszcza w młodym wieku, drugie dotyczy najgłębszych pokładów osobowości i wywiera zasadniczy wpływ na szczęście w życiu osobistym. Pozytywne cechy decydujące o tym, czy ktoś staje się obiektem uczucia drugiej osoby, są cechami osobowości, jednakże neurotyk jest wyobcowany ze swego „ja" prawdziwego, toteż nie interesuje się owym zamglonym obrazem swego wnętrza. Mimo że usterki urody nie mają często praktycznego znaczenia dla zdolności przyciągania uczucia, ludzie cierpiący na nerwicę są pod względem wzbudzania czyichś uczuć z wielu powodów autentycznie upośledzeni. Jednakże, choć to wydaje się dziwne, analityk spotyka się przeważnie z sytuacjami, w których pacjent niezmiernie przejmuje się swym wyglądem zewnętrznym, a znacznie mniej lub wcale tym, czy potrafi wzbudzać czyjeś uczucie. Czyż nie mamy tu do czynienia z jednym z wielu przejawów przeniesienia, które w nerwicach przesuwa akcent z problemów istotnych na marginalne? Z tego, co przedstawia zasadnicze znaczenie dla procesu samorealizacji — na powierzchniowy blask pozorów? Czyż ten proces nie idzie w parze z dążeniem do olśniewających sukcesów? Chwała świetności nie ma nic wspólnego z posiadaniem i rozwijaniem w sobie walorów wzbudzających miłość; to doskonała figura czy wspaniała suknia dodają blasku sukcesom. Dlatego też wszelkie sprawy związane z wyglądem zewnętrznym muszą nabierać szczególnego znaczenia. Łatwo zrozumieć, dlaczego pomniejszanie własnych walorów będzie miało wpływ na sprawy wyglądu zewnętrznego.

Dyskredytowanie własnej inteligencji, uważanie się za osobę niemądrą, wiąże się z poglądem, że rozum jest potęgą, z której można być dumnym. O tym, czy duma, czy też gardzenie własną osobą wysunie się w tym kontekście na pierwszy plan, decyduje struktura osobowości. W większości nerwic występują zaburzenia powodujące uzasadnione przyczyny niezadowolenia z funkcjonowania własnego umysłu. Lęk przed własnymi reakcjami agresywnymi nie sprzyja krytycznemu myśleniu; opory przed podjęciem jakiegokolwiek zobowiązania utrudniają wyrobienie sobie określonego zdania. Przemożna potrzeba wykazania swojej wszechstronnej wiedzy obniża zdolność uczenia się. Zgeneralizowane tendencje do zaciemniania osobistych problemów również zamazują jasność myślenia; kiedy ludzie nie chcą widzieć własnych konfliktów, mogą także nie chwytać sprzeczności tkwiących w zagadnieniach pozaosobistych. Gdy człowiek jest całkowicie zapatrzony w sławę czy sukces, który pragnie osiągnąć, nie zdobywa się już na silniejsze zainteresowanie wykonywaną pracą.

Był czas, kiedy sądziłam, iż tego rodzaju konkretne trudności ze sprawnym funkcjonowaniem własnego umysłu w pełni tłumaczą poczucie własnej słabej inteligencji. Wierzyłam wówczas, że pomogę pacjentowi, mówiąc mu następujące słowa: „Pańska inteligencja jest najzupełniej zadowalająca, ale co z zainteresowaniem, z zapałem? Jak się przedstawiają te wszystkie nastawienia, bez których nie jest się zdolnym do dobrej pracy?" Miałam, naturalnie, słuszność, mówiąc, że skuteczna praca wymaga tych rozmaitych czynników. Pacjent jednak nie jest zainteresowany takim wyzwoleniem swego „ja", które pozwoli mu skoncentrować się na pracy intelektu. Jego obchodzi jedynie absolut, czyli idealna inteligencja, intelekt nie mający sobie równych. Nie doceniałam w owym czasie siły procesu autodewaluującego, nie przypuszczałam, że może on sięgać takich rozmiarów. Nawet ludzie mający za sobą autentyczne osiągnięcia intelektualne wolą niekiedy pozostać przy sądzie o własnej mierności umy-

słowej, muszą bowiem za wszelką cenę unikać ryzyka skompromitowania się. Toteż z cichą rozpaczą akceptują ten werdykt o sobie, odrzucając wszelkie dowody czy zapewnienia, że jest niezgodny z prawdą.

Proces polegający na pomniejszaniu własnej wartości w rozmaitym stopniu upośledza działania, jakkolwiek byłyby one ukierunkowane. Skutki mogą się ujawnić jeszcze przed podjęciem akcji, podczas jej wykonywania lub po jej zakończeniu. Neurotykowi, który siebie nie docenia, tak dalece brak wiary we własne siły, iż nie przyjdzie mu nawet do głowy, że mógłby zmienić oponę, poradzić sobie z konwersacją w języku obcym czy zdobyć się na publiczne zabranie głosu. Zdarza się również, że podejmie jakąś pracę, ale rzuci ją przy pierwszych trudnościach. Ktoś inny przerazi się i zrezygnuje z publicznego występu lub napadnie go straszna trema już podczas wystąpienia. Podobnie jak przy chorobliwej drażliwości, tak i tutaj, zarówno neurotyczna duma, jak dyskredytowanie własnej osoby rodzą owe lęki i zahamowania, które, ogólnie mówiąc, wyrastają z antagonistycznych tendencji: potrzeby powszechnego aplauzu z jednej strony, ze skłonności do samopomniejszania lub samopognębienia — z drugiej.

Jeżeli się zdarzy, że pomimo tych wszystkich trudności praca zostanie do końca wykonana, a będzie to dobra robota i za taką zostanie uznana — dyskredytowanie własnej osoby nie ustanie. Usłyszymy wówczas: „Każdy mógł wykonać tę pracę, gdyby włożył w nią tyle wysiłku, co ja". Jeden jedyny pasaż, który pianiście nie wyszedł, stanie się dla niego samego kamieniem obrazy. Kiedy indziej padną słowa: „tym razem jakoś mi się udało, ale następnym razem zrobię klapę". Jeżeli zaś zdarzy się rzeczywista porażka, obróci się przeciwko niej cały impet autopogardy i doprowadzi do załamania nieproporcjonalnie silnego w stosunku do rangi niepowodzenia.

Zanim przejdziemy do omawiania czwartego aspektu nienawiści do siebie, jakim jest autofrustracja, musi-

my wydzielić interesujące nas tu zagadnienie, nadając mu stosowne wymiary i odróżniając je od zjawisk, które wydają się podobne lub powodują podobne efekty. Po pierwsze, trzeba je odróżnić od zdrowej samodyscypliny. Osoba o zdrowej strukturze psychicznej wyrzeknie się pewnych działań lub przyjemności, ale uczyni tak dlatego, że inne sprawy są dla niej ważniejsze i zajmują wyższe miejsce w jej hierarchii wartości. Bywa, na przykład, że młode małżeństwo wyrzeknie się przez dłuższy czas rozrywek dlatego, że wolą odkładać pieniądze na własne mieszkanie. Naukowiec lub artysta oddany swej pracy ograniczy w znacznym stopniu życie towarzyskie, spokój bowiem i skupienie są tym, co dla niego najcenniejsze. Tego rodzaju dyscyplina świadczy o zdawaniu sobie sprawy z ograniczonych rozmiarów czasu, energii i pieniędzy. Takiego zaś rozeznania brak, niestety, neurotykom. Dyscyplina, o jakiej mowa, zakłada ponadto uświadamianie sobie własnych prawdziwych pragnień i ułatwia rezygnację z błahszych na rzecz istotnie ważnych. Dla neurotyka natomiast przedstawia to trudność, ponieważ jego „pragnienia" wyrastają z potrzeb narzucających mu się imperatywnie. W naturze zaś typu potrzeb leży przydawanie wszystkiemu jednakiej wagi, toteż z niczego nie można rezygnować. W terapii analitycznej zdrowa samodyscyplina jest raczej celem, do którego terapia powinna zbliżać, niż zastaną rzeczywistością. Nie wspominałabym o tym tutaj, gdybym nie wiedziała z doświadczenia, że pacjenci neurotyczni nie umieją odróżnić dobrowolnego wyrzeczenia od frustracji wynikłej z nie zaspokojonych pragnień.

Należy też zawsze brać pod uwagę fakt, że neurotyk jest istotą sfrustrowaną, choć nie musi sobie z tego zdawać sprawy. Dążenia, które nim powodują, konflikty, ich pseudorozwiązania, a wreszcie wyobcowanie z samego siebie — wszystko to stoi na przeszkodzie, aby rozwinęły się i doszły do głosu jego wrodzone predyspozycje. Ponadto, neurotyk często czuje się sfrustrowany i z tego powodu, że wymagania, jakie sobie stawia, pozostają nie spełnione.

Jednakże owe frustracje — urojone czy też rzeczywiste — nie wynikają z intencji frustrowania samego siebie. Potrzeba życzliwości i aprobaty, na przykład, wskazuje w istocie na faktyczny stan sfrustrowania „ja" prawdziwego, spontanicznych uczuć. U neurotyka rozwija się taka potrzeba, ponieważ, bez względu na tkwiący w nim lęk podstawowy, musi przecież współżyć z innymi ludźmi. Pozbawienie się tych emocjonalnych kontaktów, choć ma tu zasadnicze znaczenie, jest jednak niefortunnym produktem ubocznym procesu neurotycznego. W kontekście aktualnie analizowanego zjawiska nienawiści do siebie interesują nas raczej akty rozmyślnej samofrustracji, będące przejawami nienawiści żywionej wobec własnej osoby. Tyrania powinności jest w istocie frustracją swobody wyboru drogi postępowania. Samooskarżenia i pogarda dla siebie stanowią naruszenie szacunku dla własnej osoby. Istnieją ponadto inne jeszcze aspekty, w których aktywny, frustrujący charakter autonienawiści występuje nadzwyczaj wyraźnie. Są nimi stawiane sobie zakazy doświadczania przyjemności i rozmyślne przekreślanie żywionych nadziei i aspiracji.

Zakazywanie sobie wszelkich rzeczy sprawiających zadowolenie nie dopuszcza do doświadczenia wszystkiego tego, co nas autentycznie interesuje, wzbogacając tym samym nasze życie. Im bardziej zaczyna sobie pacjent uświadamiać własną naturę, tym silniej odczuwa rozmaite wewnętrzne zakazy. Chciałby się, na przykład, wybrać na wycieczkę, ale głos wewnętrzny mówi mu: „nie zasłużyłeś na to". W innych sytuacjach tenże głos powiada: „nie masz prawa do wypoczynku, ...do pójścia do kina, ...do kupienia sobie sukni". W najogólniejszym sensie te wewnętrzne zakazy można wyrazić taką mniej więcej formułą: „Dobre rzeczy są nie dla ciebie". Kiedy taki człowiek zapragnie uświadomić sobie przyczyny rozdrażnienia występującego, jak mu się zdaje, bez żadnego konkretnego powodu, czuje coś takiego, jak gdyby „żelazna sztaba zawarła ciężkie wrota". Zniechęca się więc i rezygnuje z le-

czenia analitycznego, choć wie, że mogłoby mu przynieść pożytek. Niekiedy prowadzi sam ze sobą dialogi. Kiedy po solidnie przepracowanym dniu czuje się zmęczony i chce odpocząć, głos mówi: „Po prostu się lenisz". — „Nie, jestem naprawdę zmęczony" — odpowiada. — „Nieprawda, to czyste pobłażanie sobie. W ten sposób do niczego nie dojdziesz". Po takiej wymianie sprzecznych sądów albo odpoczywa, mając nieczyste sumienie, albo zmusza się do dalszej pracy. W obu wypadkach nie osiąga żadnej korzyści z tego, co robi.

Zadziwiające, jak dotkliwie człowiek potrafi w swych snach znęcać się nad samym sobą, ilekroć śni o usiłowaniach dosięgnięcia przedmiotu swych pragnień. Oto pewnej kobiecie śni się, że jest w ogrodzie pełnym wspaniałych owoców. Ilekroć już, już ma zerwać owoc lub już jej się to udało, ktoś wyrywa go jej z ręki. Innej osobie śni się, że rozpaczliwie usiłuje otworzyć ciężkie drzwi — na próżno. Albo biegnie do pociągu, ale pociąg właśnie odjechał. Albo chce pocałować dziewczynę, ale ta znika, a skądś słychać szyderczy śmiech.

Zakazy doznawania przyjemności bywają ukryte za fasadą sumienia społecznego. „Dokąd ludzie mieszkają w ruderach, nie mam prawa do luksusowego mieszkania... Dopóki niektórzy ludzie głodują, nie wolno mi wydawać na dobre jedzenie..." W każdym takim przypadku należy, naturalnie, zbadać, czy wysuwane obiekcje wypływają z autentycznego głębokiego poczucia społecznej współodpowiedzialności, czy też są jedynie parawanem osłaniającym stawiane sobie zakazy przeżywania osobistego zadowolenia. Niekiedy całkiem proste pytanie przynosi wyjaśnienie i ujawnia fałszywe piórka rzekomej szlachetności. Zapytamy na przykład taką osobę, czy zechciałaby wysłać do Europy paczki, na które przeznaczyłaby pieniądze zaoszczędzone na wydatkach na własne przyjemności.

Możemy również wnioskować o istnieniu tego typu zakazów na podstawie pewnych zahamowań. Niektóre osoby potrafią odczuwać przyjemność tylko wówczas, gdy dzielą ją z kimś drugim. To prawda, że dla wielu osób radość

dzielona z kimś innym jest podwójną radością. Jednakże osoby, o których mowa, potrafią na przykład formalnie narzucać komuś słuchanie płyty, bez względu na to, czy ta druga osoba ma na to ochotę, czy nie, i nie umieją w ogóle doznać przyjemności, kiedy są same. Inni bywają tak dalece skąpi, gdy chodzi o jakiekolwiek wydatki na cele osobiste, iż sami nie potrafią już wynaleźć żadnego logicznego uzasadnienia tak drastycznych wyrzeczeń. Uderza to szczególnie wtedy, gdy ci sami ludzie hojnie wydatkują na cele związane z ich osobistym prestiżem, jak na przykład datek na cele dobroczynne ofiarowany z ostentacją, wydanie okazałego przyjęcia, nabywanie cennych antyków, które nie mają dla nich samych żadnego szczególnego znaczenia. Ci ludzie postępują tak, jakby przestrzegali prawa, które zezwala im na niewolniczą służbę dla własnej chwały, lecz zabrania surowo wszystkiego, co służyłoby „tylko" własnej wygodzie, zadowoleniu lub duchowemu rozwojowi.

Tak jak we wszystkich typach zakazów, karą za ich łamanie jest niepokój lub jego ekwiwalenty. Kiedy pewna pacjentka powiedziała mi, że zamiast łyknąć naprędce kawy, przygotowała sobie sute śniadanie, zdumiało ją niepomiernie, że gorąco pochwaliłam jej postępek, określając go jako „dobry znak". Spodziewała się, że ją skrytykuję za egoistyczne „dogadzanie sobie". Przeprowadzka do lepszego mieszkania, choćby była krokiem ze wszech miar racjonalnym, budzić może falę silnego niepokoju. Dobra zabawa na przyjęciu może wywołać panikę. Głos wewnętrzny może bowiem szeptać: „będziesz to musiała ciężko okupić". Pewnej pacjentce, kiedy kupowała sobie nowe meble, wymknęły się słowa: „nie zdążę się nimi w życiu nacieszyć". Kobieta od czasu do czasu przeżywała lęk, że jest chora na raka, i kupno mebli stało się przyczyną kolejnego napadu tego strachu.

W toku leczenia analitycznego często daje się obserwować zjawisko b u r z e n i a w ł a s n y c h n a d z i e i. Bywa, że uparcie powraca słowo „nigdy" z całym bagażem zawartego w nim elementu ostateczności. Mimo konkret-

nych postępów kuracji, głos wewnętrzny nie przestaje mówić: „Nigdy nie wyzwolisz się ze swojej zależności, ze swoich lęków. Nigdy nie będziesz wolna". Pacjenta przerażają te głosy i bywa, że gorączkowo domaga się krzepiących zapewnień, że się wyleczy, że innym leczenie pomogło itd. Nawet gdy pacjent nie może nie przyznać, że nastąpiła u niego poprawa, skłonny jest mówić: „tak, analiza pomogła mi osiągnąć obecne stadium, ale więcej uczynić nie zdoła, więc jaki z niej pożytek?" Kiedy wszystkie nadzieje runą, przychodzi uczucie ostatecznego wyroku losu. Przypomina się wtedy czasem *Piekło* Dantego i ów słynny napis u wejścia: „Porzućcie wszelką nadzieję, wy, którzy ten próg przestępujecie". Nawroty depresji są tak regularnym następstwem oczywistej poprawy, że można je niemal przewidywać. Oto pacjent czuje się zdecydowanie lepiej, zdołał zapomnieć o gnębiącej go przedtem fobii, dostrzegł pewne ważne zależności, które mu pomogą w rozwikłaniu osobistych problemów — i nagle... zjawia się zniechęcony i pogrążony w depresji. Bywa też, że pacjent, który zrezygnował z wielu istotnych wartości życiowych, wpada w panikę i niemal doprowadza się do samobójstwa, ilekroć odkryje w sobie jakąś pozytywną cechę. Jeżeli nieświadome pesymistyczne nastawienie jest u kogoś mocno ugruntowane, pacjent taki może reagować negatywnie na każdą próbę pokrzepienia go i rozproszenia niepokojów. W niektórych przypadkach udaje się nam prześledzić całokształt procesu, oznaczającego narastanie nawrotu choroby. Przebieg bywa następujący: kiedy pacjent zrozumie, że wytworzenie u siebie pewnej określonej postawy — na przykład rezygnacji ze stawianych sobie nieuzasadnionych wymagań — byłoby pożądane, natychmiast czuje się odmieniony i we własnej wyobraźni widzi już siebie na wyżynach absolutnej wolności. A kiedy skonstatuje, że tak naprawdę nie potrafi się na to zdobyć, czuje do siebie nienawiść i mówi sobie: „nic nie jesteś wart, do niczego nie dojdziesz".

Ostatnią, najbardziej podstępną formą frustrowania samego siebie, jest zakaz obejmujący każdą własną aspirację. Nie chodzi wyłącznie o jakieś fantastyczne marzenia wielkiego, wyjątkowego wymiaru, ale o każde dążenie wymagające zaangażowania własnych zasobów wartości, mające na celu poprawę charakteru i wzrost duchowych sił. Przeprowadzenie na tym odcinku jakiejkolwiek wyraźnej granicy między frustrowaniem a dyskredytowaniem siebie samego jest szczególnie trudne. „Kimże ty jesteś, że pragniesz grać na scenie... śpiewać... żenić się? Nigdy niczego nie osiągniesz".

Niektóre z omawianych postaw odgrywały rolę w historii pewnego mężczyzny, który stał się ostatecznie wybitnie produktywny i uzyskał niemałe osiągnięcia w swej dziedzinie pracy. Rok wcześniej, zanim jego praca zawodowa wzięła pomyślny obrót, człowiek ów odbył rozmowę z pewną kobietą w starszym wieku, która zapytała go, co by chciał zrobić ze swoim życiem, co jest przedmiotem jego pragnień, do czego chciałby dojść. Okazało się wówczas, że pomimo wybitnej inteligencji, pracowitości i rozwagi, człowiek ten nigdy w ogóle nie myślał o przyszłości. Jedyna odpowiedź, jakiej potrafił udzielić swej rozmówczyni, brzmiała: „Och, myślę, że zawsze jakoś zarobię na życie". Mimo że od młodych lat oceniano go jako obiecującego, on sam odrzucił wszelką nadzieję na to, że mógłby w życiu czegoś dokonać. Dopiero wpływ innej osoby lub podjęta samoanaliza dopomogła mu do wzbudzenia w sobie konstruktywnych nastawień. Z początku jednak nie zdawał sobie zupełnie sprawy ze znaczenia pomyślnych wyników przeprowadzonych naukowych badań, nie uzmysławiał sobie, że w ogóle cokolwiek osiągnął, toteż sukcesy w pracy zawodowej nie dodawały mu pewności siebie ani wiary we własne siły. Bywało nawet, że zapominał to, co już w poprzednich badaniach wykrył i przypadkiem wykrywał pewne rzeczy powtórnie. Kiedy w końcu zdecydował się na leczenie analityczne, głównie z powodu zahamowań związanych z wykonywaną pracą — stwierdziłam niezwykłą wprost siłę stawianych sobie wewnę-

trznych zakazów: nie pozwalał sobie na to, aby czegokolwiek pragnąć dla siebie, aby mieć jakiekolwiek aspiracje, aby uświadamiać sobie własne uzdolnienia. Można było odgadnąć, że świadomość posiadanych talentów i ukryta ambicja zdobycia sukcesów były zbyt mocne, aby dać się doszczętnie stłumić. Osiągał zatem wyniki — choć okupione bywały męką — ale usuwał te fakty ze świadomości, toteż nie czuł się sprawcą owych osiągnięć i nie umiał się z nich cieszyć.

Bywają podobne przypadki, które nie kończą się tak pomyślnie. Jednostki takie rezygnują, dają za wygraną, nie ośmielają się podjąć jakiejś nowej działalności, nie oczekują niczego od życia, zaniżają życiowe aspiracje i dlatego też żyją poniżej swych uzdolnień i psychicznych możliwości.

Podobnie jak inne aspekty nienawiści do siebie, autofrustracja także podlega uzewnętrznieniu. Człowiek taki żali się, że gdyby nie żona... szef... brak pieniędzy... klimat... sytuacja polityczna — byłby najszczęśliwszą osobą pod słońcem. Nie trzeba chyba dodawać, że błędem byłaby przesada w odwrotnym kierunku i pogląd, że żadne tego typu czynniki nie odgrywają w naszym życiu roli. Bez wątpienia mogą wywierać niepomyślny wpływ na nasz los. Jednak oceniając działanie owych czynników, musimy rzetelnie zbadać ich autentyczny wpływ i przekonać się, czy i w jakiej mierze zrzucamy na nie odpowiedzialność za własne, wewnętrzne trudności. Jakże często się zdarza, że ktoś czuje się zadowolony i osiąga pogodę ducha, ponieważ jakoś doszedł do ładu z sobą samym, mimo że niepomyślne okoliczności zewnętrzne nie zmieniły się na lepsze.

Samoudręka jest do pewnego stopnia nieuchronnym skutkiem ubocznym wrogości wobec własnej osoby. Obojętne, czy neurotyk próbuje przedzierzgnąć się w ideał nieosiągalnej doskonałości, czy miota na siebie surowe oskarżenia, odmawia sobie wartości, czy też frustruje się — w każdym wypadku się zadręcza. Jeżeli z dręczenia własnej osoby czynimy oddzielną kategorię przejawów nienawiści do siebie, to zakładamy, że występuje lub może występować zjawisko świadomej intencji dręczenia siebie samego. Musimy zatem w każdym przypadku neurotycznych cierpień brać pod uwagę i taką ewentualność. Rozpatrzmy na przykład wątpienie o własnej wartości. Rodzić się ono może z konfliktów wewnętrznych i ujawniać w nie kończących się dialogach, które jednostka wiedzie sama ze sobą i w których usiłuje się bronić przeciwko oskarżeniom, jakie sama na siebie rzuca. Może też być wyrazem nienawiści do siebie i mieć na celu podważenie gruntu, na którym jednostka stoi. Wątpienie o sobie samym jest faktycznie prawdziwą torturą, może ludzi kompletnie zjadać, podobnie jak dręczyło Hamleta, albo nawet w jeszcze większym stopniu. Musimy, naturalnie, zanalizować wszystkie ewentualne źródła tego zjawiska w każdym indywidualnym przypadku i zadać sobie pytanie, czy — niezależnie od takich czy innych przyczyn — nie odzwierciedla nieświadomej intencji dręczenia samego siebie.

Dalszym przykładem podobnego nastawienia jest tendencja do odwlekania rozstrzygnięć, decyzji, działań. Wiele czynników może, jak wiemy, powodować takie odkładanie wszystkiego na później. Bywa to spowodowane biernością lub generalnym brakiem zdolności do zajęcia zdecydowanego stanowiska. Człowiek, który ze wszystkim zwleka, dobrze wie, iż sprawy odkładane na później niepokoją coraz bardziej i bardziej, toteż postępując w ten sposób, sprowadza na siebie udrękę. W takich właśnie sytuacjach mamy niekiedy możność uchwycić coś niecoś z tego, co kryje się za skłonnością do pozostawiania spraw nie rozstrzygniętych. Kiedy bowiem wskutek odwlekania takiej czy innej kwestii człowiek ów znajdzie się w sytuacji przykrej lub groźnej, mówi sobie z niewątpliwą satysfakcją: „Masz za swoje". Nie oznacza to oczywiście, że odkłada on decyzje i działania specjalnie po to, aby z rozmysłem się zadręczać, ale towarzyszy tym poczynaniom jakby rodzaj *Schadenfreude*, jakby mściwa satysfakcja ze ściągnięcia na siebie zmartwień. Nie stanowi to zatem

jeszcze dowodu na rozmyślne samoudręczanie, jest raczej stanem zadowolenia, takim z jakim widz przygląda się czyjejś ofierze, gdy ta wije się i skręca z bólu.

Wszystko, co tu powiedziano, nie byłoby jeszcze przekonywające, gdyby nie towarzyszyły temu liczne obserwacje, które potwierdzają istnienie dążeń do dręczenia siebie. Pacjent, który sobie skąpi i niczego nie użycza, konstatuje na przykład, że uprawiane drobiazgowe oszczędności nie są powodowane jakimś wewnętrznym „hamulcem", ale przynoszą swoiste zadowolenie i stają się autentyczną pasją. Zdarzają się również pacjenci hipochondrycy, którzy nie tylko prawdziwie niepokoją się o swe zdrowie, ale napędzają sobie strachu z wyszukanym okrucieństwem. W lekkim zapaleniu gardła widzą gruźlicę, w dolegliwościach żołądkowych — raka, bolący mięsień jest zapowiedzią *poliomyelitis*, ból głowy świadczy o guzie w mózgu, a napad przeżywanego lęku — o rozwijającym się obłędzie. Pewna pacjentka określiła tego rodzaju proces jako „samozatruwanie". Przy najlżejszych oznakach niepokoju lub bezsenności mówiła sobie, że oto zaczyna się u niej na nowo napad panicznego lęku. Każda następna noc była gorsza od poprzedniej, aż męki strachu stawały się nie do zniesienia. Jeżeli przyrównamy początkowy niepokój do małej kulki śniegowej, to dzieje się tak, jak gdyby kulka ta toczyła się i toczyła po śniegu, aż stała się wielką lawiną, grożącą kobiecie zasypaniem. W wierszu, który w tym czasie napisała, mówi o „słodyczy zadawanej sobie tortury, jedynej swej rozkoszy". W przypadkach hipochondrii da się wyróżnić pewien pojedynczy czynnik, który uruchamia mechanizm samoudręki. Polega on na nastawieniu, że powinno się mieć idealne zdrowie, wzorowe opanowanie i absolutny brak uczucia strachu. Każdy fakt, będący dla hipochondryków sygnałem, że tak nie jest, powoduje, że znęcają się nad sobą bezlitośnie.

Następna obserwacja dotyczy stwierdzanych u pacjenta fantazji i impulsów o charakterze sadystycznym. Kiedy poddajemy te zjawiska analizie, okazuje się, że biorą

swój początek z impulsów sadystycznych, skierowanych przeciwko własnej osobie. U niektórych pacjentów występuje od czasu do czasu nieodparta potrzeba dręczenia innych w rzeczywistości lub w fantazji. Obiektem tego rodzaju zapędów bywają najczęściej dzieci lub osoby słabe i bezradne. Miałam pacjenta, który w taki właśnie sposób odnosił się do garbatej służącej Anny, zatrudnionej w pensjonacie, w którym mieszkał. Pacjenta niepokoiła zarówno intensywność tych impulsów, jak i sam fakt ich występowania, czego nie był w stanie sobie wytłumaczyć. Anna była miła i nigdy nie zrobiła mu żadnej przykrości. Zanim zaczęły go nawiedzać fantazje, w których się nad nią znęcał, reagował na jej fizyczną deformację na przemian to współczuciem, to wstrętem. Pacjent zdał sobie sprawę, że oba te uczucia wyrosły na podłożu jego identyfikacji z dziewczyną. Sam był mężczyzną o mocnej budowie fizycznej i dobrym zdrowiu, kiedy jednak doświadczał trudności psychicznych, nie umiał sobie z nimi poradzić i gardził sobą. Nazywał to u siebie kalectwem. Sadystyczne impulsy i fantazje na temat Anny zaczęły się z chwilą, kiedy zauważył w dziewczynie jakby nadmierne upodobanie do usługiwania komuś, rodzaj służalczości, robienia z siebie podnóżka dla innych. Niewątpliwie Anna zachowywała się w ten sposób od początku. Jednakże mój pacjent zaobserwował u niej te cechy w momencie, w którym wykrył u siebie skłonności do negowania swej wartości i kiedy na tym tle pojawiły się u niego pierwsze objawy nienawiści do siebie. Narzucające mu się myśli o znęcaniu się nad służącą należało więc interpretować jako uzewnętrznienie impulsów torturowania siebie, co dodatkowo dawało mu emocjonujące poczucie przewagi nad słabszą istotą. Pragnienie czynnego zadawania Annie fizycznej krzywdy ustąpiło miejsca fantazjom na ten temat, te zaś z kolei zanikły z chwilą, gdy wywołująca w nim obrzydzenie skłonność do negowania własnej wartości stała się dla niego jasna i zrozumiała dzięki analizie.

Nie sądzę bynajmniej, aby wszelkie impulsy i czynności sadystyczne miały swoje źródło w nienawiści do siebie.

Uważam jednak za wysoce prawdopodobne, że uzewnętrznienie tendencji do samoudręki stanowi zazwyczaj jeden z czynników powodujących skłonności sadystyczne. W każdym razie tego rodzaju powiązanie zdarza się zbyt często, aby je ignorować.

U niektórych pacjentów występuje bez żadnego pretekstu zewnętrznego strach przed torturowaniem. Pojawia się on także w chwilach wzmożonej nienawiści do własnej osoby i stanowi reakcję lękową przed biernym uzewnętrznieniem popędu do dręczenia siebie.

W końcu należy wymienić występowanie czynności i fantazjowań o charakterze masochistycznym i seksualnym. Mam tu na myśli po pierwsze fantazje związane z masturbacją, oscylujące od przeżywania w wyobraźni sytuacji, w których jednostka jest poniżana, aż do takich, w których jest okrutnie torturowana. Następnie — akty masturbacji, które towarzyszą drapaniu się i biciu, wyrywaniu sobie włosów, chodzeniu w za ciasnym obuwiu, świadomemu przybieraniu bolesnych, zgiętych postaw ciała; akty płciowe, w których jednostka osiąga satysfakcję jedynie wówczas, gdy ktoś jej wymyśla, bije ją, krępuje, zmusza do wykonywania upokarzających lub obrzydliwych czynności. Mechanizm tego rodzaju praktyk jest bardzo skomplikowany. Należy tu, moim zdaniem, wyróżnić przynajmniej dwa odrębne ich typy. W pierwszym z nich jednostka doznaje mściwej satysfakcji, kiedy sama się nad sobą znęca. W drugim — identyfikuje się ze swoim poniżanym „ja" i tylko wówczas może doświadczyć seksualnej satysfakcji, a dzieje się tak z przyczyn, które wyjaśnimy później. Istnieją wszakże podstawy, by sądzić, że powyższy podział odnosi się tylko do świadomych odczuć, w istocie bowiem jednostka jest zawsze równocześnie stroną cierpiącą i zadającą cierpienie, czerpie satysfakcję zarówno z tego, że jest poniżana, jak i z aktu samoponiżania.

Z powyższych konstatacji wypływa wniosek, że mając w leczeniu analitycznym do czynienia z przypadkami rzeczywistego znęcania się nad sobą, powinniśmy doszukiwać się utajonej intencji zadawania sobie cierpień. Niezależnie od tego musimy czujnie śledzić, czy nie występuje uzewnętrznienie tendencji do samoudręczania. Kiedykolwiek tendencja taka wyraźnie się objawi, należy wnikliwie zbadać wewnętrzny stan psychiczny pacjenta i postawić sobie pytanie, czy i z jakiego powodu nie wystąpiło u niego właśnie w tym czasie wzmożenie nienawiści do samego siebie.

Szczytowa postać nienawiści do własnej osoby sprowadza się do bezpośrednich impulsów i czynów autodestruktywnych. Mają one charakter ostrych, chwilowych napadów lub też są chroniczne; przybierają formę otwartą i gwałtowną lub podstępną, powoli podkopującą: świadomą lub nieświadomą; przejawiają się w czynach lub dokonują się tylko w wyobraźni jednostki. Dotyczyć mogą spraw zasadniczych lub błahych, zmierzają zaś do fizycznej, psychicznej i moralnej autodestrukcji. Kiedy się ogarnia cały ten kompleks ewentualności, zamachy samobójcze przestają stanowić oddzielne i nie wyjaśnione zagadnienie. Istnieje bardzo wiele możliwości zabicia czegoś, co jest nam niezbędne do życia. Zadanie sobie śmierci fizycznej jest tylko najbardziej krańcową i ostateczną formą autodestrukcji.

Impulsy autodestrukcyjne skierowane przeciw własnemu ciału są najłatwiej dostępne obserwacji. Akty fizycznej przemocy skierowane przeciw własnej osobie występują w zasadzie tylko w przypadkach psychotyków. U pacjentów cierpiących na nerwicę spotykamy jedynie łagodniejsze formy autodestrukcji, które określamy raczej jako „szkodliwe nawyki". Zaliczamy do nich obgryzanie paznokci, rozdrapywanie i rozjątrzanie wyprysków na skórze, wyrywanie sobie włosów. Zdarzają się również nagłe impulsy w kierunku aktów fizycznego gwałtu, które — w przeciwieństwie do tego, co występuje u chorych na psychozy — neurotycy przeżywają w wyobraźni. Bywa to u osób, które do tego stopnia żyją w świecie wyobraźni, że lekceważą rzeczywistość, nie wyłączając, oczywiście, własnego realnego życia. Impulsy tego rodzaju wybuchają

w następstwie chwilowego spojrzenia we własne wnętrze, a całość procesu przebiega z tak niewiarygodną szybkością, że udaje nam się odtworzyć sekwencję reakcji tylko w toku terapii analitycznej. Zdarza się, że nagłe, dogłębne uzmysłowienie sobie jakiejś własnej wady, pojawiające się w chwilowym olśnieniu, by zaraz zgasnąć — wystarcza do wywołania gwałtownej, impulsywnej potrzeby wyłupienia sobie oczu, poderżnięcia gardła lub pchnięcia się nożem w brzuch i pokrajania sobie wnętrzności. U takich osób występują czasem tendencje do odebrania sobie życia przez skok w przepaść. Tego rodzaju impulsy rodzą się na podłożu sytuacji podobnych do wyżej opisanych. Wydaje się, że „naszło" to daną osobę nagle i bez powodu. Impulsy takie mijają na ogół tak szybko, że najczęściej nie może ich ona zrealizować. Z drugiej jednak strony impuls rzucenia się w przepaść może być w danej chwili tak silny, że nawiedzona nim osoba musi trzymać się czegoś kurczowo, aby mu nie ulec. W takim momencie zdarza się niekiedy faktyczny skok samobójczy. Jednakże ludzie o tego rodzaju psychice nie wyobrażają sobie realnie śmierci jako sprawy nieodwołalnej, ostatecznej. Odczuwają to tak, jak gdyby mieli skoczyć z dwudziestego piętra, a następnie wstać i wrócić do domu. To, czy zamach samobójczy jest udany, czy nie, zależy przeważnie od rozmaitych przypadkowych okoliczności. Jeżeli wolno mi posłużyć się sformułowaniem paradoksalnym, to powiem, że nikt nie byłby wówczas bardziej zdziwiony tym, że się naprawdę zabił, niż sam denat.

Zaawansowany proces alienacji od siebie jest czynnikiem, o którym musimy pamiętać w wielu poważniejszych zamachach na własne życie. Na ogół jednak postawa, którą cechuje brak realizmu w stosunku do śmierci, jest bardziej typowa w przypadkach nagłych impulsów samobójczych i nieudanych zamachów na życie niż w przypadkach samobójstw planowanych i dokonywanych z poważnym rozmysłem. Istnieje, oczywiście, wiele przyczyn prowadzących do takich kroków, ale tendencja do autodestrukcji jest zazwyczaj jednym z elementów decyzji.

Skłonności do autodekstrukcji bywają czasem nie uświadomione i ujawniają się wtedy w brawurowym, wariackim prowadzeniu auta, w ryzykanckich wyczynach pływackich lub alpinistycznych albo w lekceważeniu możliwości fizycznego kalectwa. Mówiliśmy już o tym, że dla jednostki, która stawia sobie wymagania „niezniszczalności" („mnie nic złego nie może spotkać") — czynności takie nie wydają się lekkomyślną brawurą. W wielu wypadkach ten właśnie czynnik gra rolę decydującą. Zawsze jednak powinniśmy mieć na uwadze ewentualność występowania skłonności autodestruktywnych, które niejako dołączają się do obrazu, zwłaszcza gdy lekceważenie realnego niebezpieczeństwa przybiera niepokojące rozmiary.

Na koniec należy wspomnieć tu o osobach, które bezwiednie, lecz systematycznie rujnują swe zdrowie, nadużywając alkoholu lub narkotyzując się, jakkolwiek w takich przypadkach mogą wchodzić tu w grę też inne czynniki, jak np. stała nieodparta potrzeba narkotyku. W portrecie Balzaka nakreślonym przez Stefana Zweiga obserwujemy tragedię człowieka genialnego, który wskutek żądzy splendoru faktycznie zrujnował sobie zdrowie pracą ponad siły, brakiem snu i nadużywaniem kawy. W istocie pogoń za blaskami zbytkownego życia wpędziła Balzaka w długi, toteż nadmierna praca była już konsekwencją niesłusznie preferowanego stylu życia. A jednak i w tym przypadku — jak i w wielu podobnych — niebezpodstawne byłoby pytanie, czy skłonności autodestruktywne i tu również nie działały, powodując przedwczesną śmierć pisarza.

Bywają i takie przypadki, w których pewne uszkodzenia cielesne następują niejako przypadkowo. Dobrze wiemy, że będąc w złym nastroju czy humorze, o wiele łatwiej kaleczymy się, potykamy, upadamy, przycinamy sobie palce. Skutki tego typu nieuwagi mogą być fatalne, jeżeli w takim stanie ducha przechodzimy przez jezdnię lub prowadzimy samochód.

Wreszcie, pozostaje ciągle jeszcze otwarte zagadnienie wpływu utajonych tendencji autodestruktywnych na cho-

roby organiczne. Jakkolwiek dziś sporo już wiemy na temat zależności psychosomatycznych, nie potrafimy jeszcze dostatecznie ściśle wyodrębnić specyficznego wpływu skłonności destruktywnych na nasz organizm. Dobry lekarz niewątpliwie orientuje się, do jakiego stopnia w ciężkiej chorobie ważne jest to, czy pacjent „chce" żyć i wyzdrowieć, czy też pragnie umrzeć. Jednakże zasięg wpływu psychicznego nastawienia w jednym czy w drugim kierunku bywa uwarunkowany rozmaitymi czynnikami. Wiemy obecnie tylko tyle, że należy zawsze poważnie brać pod uwagę możliwości ukrytego działania tendencji autodestruktywnych, zarówno jako czynników utrudniających wyzdrowienie, jak wywołujących lub wzmagających chorobę.

Tendencje autodestruktywne skierowane na inne wartości życia uchodzą często za nieszczęśliwe wypadki. W dramacie *Hedda Gabler* Ibsena obserwujemy takie skłonności u Eilerta Lovborga, który gubi swój cenny rękopis. Ibsen ukazuje nam na przykładzie tej postaci narastanie reakcji i działań samorujnujących. Najpierw, kiedy zauważa, że oddana mu przyjaciółka, pani Elvstedt, zaczyna wątpić w jego lojalność, usiłuje zdeptać ich związek i wyprawia się na hulankę. Po pijanemu gubi rękopis, a następnie strzela do siebie, i to na dodatek w łóżku prostytutki.

Częściej zdarzają się przypadki nie aż tak krańcowe, kiedy ktoś na przykład zapomina w czasie egzaminu wszystko, co umiał, albo spóźnia się bądź przychodzi pijany na ważne dla siebie spotkanie.

Niezmiernie często czyjeś tendencje do niszczenia sobie życia wykrywamy poprzez powtarzanie się określonych sytuacji. Ktoś na przykład porzuca podjęte działanie właśnie w momencie, kiedy zaczął osiągać konkretne wyniki. W danej chwili możemy uwierzyć jego zapewnieniom, że to nie było to, czego „naprawdę" chciał. Kiedy jednak podobna rzecz zdarza się drugi, trzeci i czwarty raz — zaczynamy dopatrywać się głębszych przyczyn takiego postępowania. Autodestrukcja odgrywa tu często ro-

lę zasadniczą, mimo że jest głębiej ukryta od innych czynników. Człowiek taki — choć nie zdaje sobie z tego sprawy — po prostu musi zepsuć każdą swoją szansę. Obserwujemy to zjawisko u ludzi, którzy tracą lub sami porzucają każdą kolejną pracę, a także u osób, które zrywają każdą nawiązaną znajomość. We wszystkich tych sytuacjach danej osobie wydaje się, że pada ofiarą czyjejś niegodziwości lub czarnej niewdzięczności. W rzeczywistości zaś sprawa wygląda tak, że człowiek ten przez ustawiczne nerwowe reagowanie na każdy drobiazg i przez prowokowanie konfliktów sam sprowadza to, czego się tak lękał — zerwanie znajomości. Mówiąc krótko, wywołuje on często sytuację, w której pracodawca lub znajomy nie potrafi już sobie z nim radzić.

Mając do czynienia z takim pacjentem w terapii analitycznej i obserwując jego zachowanie, potrafimy zrozumieć mechanizm owych powtarzających się sytuacji w jego stosunkach z innymi ludźmi. Może on należycie wywiązywać się z wszelkich techniczno-organizacyjnych wymogów kuracji, może nawet starać się oddawać lekarzowi rozmaite przysługi (których ten wcale nie pragnie), a mimo to zachowywać się tak prowokacyjnie obraźliwie, że analityk odczuwa niekiedy solidarną sympatię do ludzi, którzy w swoim czasie obrócili się przeciwko pacjentowi. Człowiek ten po prostu zabiega jakby o to, aby inni stawali się wykonawcami i realizatorami jego własnych tendencji autodestruktywnych.

W jakiej mierze czynne tendencje autodestruktywne przyczyniają się do stopniowej dezintegracji osobowości? Otóż w większym lub mniejszym stopniu, w sposób jawny lub utajony, dezintegracja jest następstwem rozwijającego się procesu neurotycznego. Wyobcowanie z siebie, nieuniknione, nieświadome roszczenia, również nieuchronne nieświadome kompromisy czynione w efekcie nie dających się rozwiązać konfliktów, pogardliwy stosunek do siebie — wszystko to rozmiękcza kościec moralny, do czego walnie przyczynia się także zmniejszona zdolność do szczerej postawy wobec samego siebie[7]. Pozostaje

nie rozstrzygnięte pytanie, czy do wymienionych procesów dokłada się ukryty, lecz czynny proces, w którego toku jednostka sama pracuje niejako nad własnym moralnym upadkiem. Pewne obserwacje skłaniają nas do odpowiedzi twierdzącej.

Możemy obserwować pewne stany, chroniczne lub o charakterze ostrych przejściowych nasileń, które dają się najtrafniej określić jako ogólne rozluźnienie dyscypliny wewnętrznej i obniżenie wrażliwości na różne stany duchowe. Widzimy, jak pewna osoba przestaje dbać o swój wygląd, pozwala sobie na zaniedbanie i niechlujstwo; za dużo pije, za mało śpi; nie dba o swe zdrowie, nie idzie na przykład do dentysty; objada się lub prawie nic nie je, nie chodzi na spacer; zaniedbuje pracę, jak również wszystko to, co ją interesuje, staje się na to zbyt leniwa. Zaczyna prowadzić życie nieuporządkowane lub przebywać w towarzystwie osób płytkich i zdemoralizowanych. Bywa też, że człowiek taki staje się nieodpowiedzialny w sprawach finansowych, bije żonę i dzieci, kłamie albo nawet kradnie. Tego rodzaju proces występuje najwyraźniej w przypadkach alkoholików. Spotykamy również bardziej ukryte i subtelne formy podobnego procesu. W przypadkach jaskrawych nawet niewyszkolony obserwator zauważy, że dany człowiek ulega kompletnemu „rozkładowi". W toku anlizy jednak dochodzimy do wniosku, że takie określenie nie wyczerpuje sprawy. Sytuacje tego rodzaju „staczania się" występują w warunkach takiego nasilenia pogardy do siebie i poczucia beznadziejności tak całkowitej, że cała istniejąca w jednostce energia konstruktywna nie daje rady stawić czoła siłom autodestrukcji, które zyskują swobodę działania i — najczęściej bez udziału świadomości jednostki — sprzysięgają się, aby dokonać dzieła demoralizacji.

Neurotyk reaguje w rozmaity sposób na rozwijające się w jego wnętrzu procesy. Może to u niego przybierać formę pozytywnej satysfakcji, litowania się nad sobą, strachu. W jego świadomym odczuciu reakcje te nie wiążą się z procesem autodemoralizacji.

Reakcja użalania się nad sobą wystąpiła niezwykle silnie u pewnej pacjentki w następstwie snu, jaki jej się przyśnił. Była to osoba, która w przeszłości zmarnowała większą część swego życia przez bezwład i bierność. Zwątpiła też we wszelkie ideały i zajęła postawę cyniczną. Mimo że w okresie, kiedy przyśnił jej się ów sen, usilnie już nad sobą pracowała, nie potrafiła jeszcze traktować siebie z powagą ani podjąć jakiegokolwiek prawdziwie konstruktywnego działania. Otóż śniło jej się, że pewna kobieta, wartościowa i wzbudzająca sympatię, która miała wstąpić do klasztoru, została oskarżona o przestępstwo z punktu widzenia przykazań religii tego właśnie zgromadzenia. Została uznana za winną i skazana na publiczne potępienie w czasie uroczystej procesji. Chociaż osoba śniąca była całkowicie przekonana o niewinności kobiety, to jednak brała udział w procesji. Niezależnie od tego, usiłowała wstawić się za skazaną u księdza, ale ten, okazując maksymalnie dobrą wolę, nie mógł w niczym pomóc oskarżonej. Po pewnym czasie kobieta skazana żyła sama na jakiejś farmie, nie tylko w zupełnym opuszczeniu, ale otępiała i na wpół obłąkana. Pacjentce jeszcze we śnie serce się formalnie krajało z litości nad nieszczęsną kobietą, po przebudzeniu przepłakała wiele godzin. Nie wdając się w szczegóły, można sobie z grubsza odtworzyć, co poprzez ów sen pacjentka jakby do siebie mówiła: zasługuję na szacunek i sympatię; przez potępianie samej siebie i niszczenie sobie życia grozi mi wewnętrzne spustoszenie; wszelkie kroki, które podejmuję przeciwko temu stanowi, nie przynoszą wyników; choć chcę się ratować, unikam prawdziwej walki z tym, co się we mnie dzieje, raczej nawet współdziałam z destruktywnymi tendencjami.

W snach bliżsi jesteśmy realistycznemu spojrzeniu na siebie samych. Zrelacjonowany sen wydaje się w istocie wypływać z najgłębszych źródeł osobowości pacjentki i stanowić prawdziwy, obiektywny wgląd w zagrożenie jej przez działające siły destruktywne. Reakcja litości nad sobą — tak w tym przypadku, jak i w wielu podobnych

— nie miała jeszcze charakteru konstruktywnego, nie sprowokowała pacjentki do żadnych kroków mogących jej przynieść istotny pożytek. Dopiero gdy poczucie całkowitej bezsilności i niewiary minie, a intensywność pogardy dla siebie osłabnie, niekonstruktywny żal nad sobą może się przekształcić w konstruktywną sympatię do własnej osoby. Dopiero takie przeobrażenie ma przełomowe znaczenie dla osoby opanowanej przez nienawiść do siebie. Wraz z takim przełomem budzi się w niej poczucie swego „ja" prawdziwego i szczere pragnienie wewnętrznego uzdrowienia.

Reakcja na własne duchowe rozprężenie może, jak powiedzieliśmy już, przybierać również postać panicznego lęku. Zważywszy groźne niebezpieczeństwo tkwiące w autodestrukcji, jest to reakcja całkowicie zrozumiała w sytuacji, w której dana osoba czuje się bezsilna wobec tych okrutnych sił. Budzące strach przemożne tendencje jawią się takiej osobie w rojeniach i snach pod ukrytą postacią symboli, takich jak: maniakalni mordercy, smoki i potwory, biały wieloryb, duchy i zjawy. Ów głęboki, paniczny lęk pojawia się pod postacią rozmaitych fobii, które tłumaczyć można tylko jako strach przed nieznanym, przed głęboką otchłanią morza, przed duchami, przed wszystkim, co tajemnicze, przed czynnikami groźnymi dla organizmu, takimi jak trucizna, robaki, nowotwory. Ten sam strach sprawia, że pacjenci obawiają się wszystkiego, co nieświadome, a więc tajemnicze. Zdarzają się też przypadki uczucia dojmującego lęku bezprzyczynowego. Ów lęk jest tak potworny, że gdyby się miał utrzymywać stale i z jednakową siłą, żaden człowiek by tego nie przeżył. Musi zatem szukać dróg uśmierzenia go. O niektórych sposobach łagodzenia tego lęku już była mowa. Inne zostaną omówione w dalszych rozdziałach.

Obserwując potęgę uczucia nienawiści do siebie oraz jej pustoszące nasilenie, powinniśmy dostrzegać cały tragizm tego zjawiska, stanowiącego największy dramat ludzkiej psychiki. Gdy człowiek sięga po doskonałość w kategoriach niedoścignionego absolutu — rozpoczyna dzieło samozniszczenia. Kiedy zawiera pakt z diabłem, obiecującym mu wielkość i chwałę, musi się godzić na piekło — piekło we własnym wnętrzu.

PRZYPISY

[1] K. Horney, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Przeł. H.Grzegołowska. Poznań 1993, gdzie użyłam terminu „rejestrować" na oznaczenie zjawiska, kiedy czujemy wprawdzie każdym nerwem, co się w nas dzieje, ale nie osiąga to stadium pełnej świadomości.

[2] Idąc za propozycją dr Muriel Ivimey.

[3] Zbiór poematów *Auf vielen Wegen*. München 1921.

[4] F. Alexander, *The Psychoanalysis of the Total Personality*. New York, Washington 1930; K. A. Menninger, *Man Against Himself*. New York 1938.

[5] Drukowane w „American Journal of Psychoanalysis", t. IX, 1949.

[6] E. Fromm, *Niech się stanie człowiek. Z psychologii etyki*. Przeł R. Saciuk. Warszawa–Wrocław 1994.

[7] Por. K. Horney, *Nasze wewnętrzne...*, op. cit., rozdz.10.

Rozdział VI

SAMOALIENACJA

Już na pierwszych stronach tej książki podkreślono znaczenie osobowości autentycznej. Powiedzieliśmy tam, że autentyczne „ja" jest żywotnym, niepowtarzalnym, indywidualnym jądrem nas samych. Tym jedynym w nas, co chce i może się rozwijać. Przekonaliśmy się, że niepomyślne okoliczności już od samego początku przeszkadzają swobodnemu rozwojowi. W dalszym ciągu książki nasze zainteresowanie koncentrowało się wokół owych rozwijających się w jednostce sił, które konsumują jej energię i przyczyniają się do wytworzenia tego, co nazwaliśmy systemem dumy — autonomicznie działającym systemem sprawującym nad jednostką tyrańskie i destruktywne rządy.

Owo przeniesienie naszego zainteresowania z „ja" prawdziwego na wyidealizowany obraz własnej osoby i jego rozwój dokładnie pokrywa się z przeniesieniem dokonującym się w jednostce. Jednakże, w przeciwieństwie do neurotyka, zachowujemy jasny sąd co do znaczenia osobowości autentycznej. Przeto zajmiemy się nią ponownie i rozważymy w sposób bardziej systematyczny niż poprzednio przyczyny, dla których osobowość autentyczna bywa przez jednostkę porzucana, oraz szkody, jakie z tego tytułu ponosi.

Porzucanie swego „ja" jest w konwencji paktu zawieranego z diabłem tym samym, co „zaprzedanie duszy". W terminologii psychiatrycznej nazywamy to zjawisko

alienacją siebie[1]. Termin ten stosowany jest głównie w odniesieniu do przypadków ciężkich, kiedy człowiek traci poczucie swej tożsamości, jak np. w amnezjach, depersonalizacjach itd. Są to stany, które zawsze budziły powszechne zainteresowanie. Wydaje się bowiem dziwne, a nawet niepokojące, że osoba, znajdująca się w stanie jasnej świadomości i nie dotknięta żadnym organicznym schorzeniem mózgu, nie wie, kim jest, gdzie jest i co robi lub co właśnie robiła.

Wymienione objawy stają się jednak mniej niezrozumiałe, jeżeli potraktujemy je nie jako izolowane symptomy, ale spojrzymy na nie w powiązaniu z mniej widocznymi formami wewnętrznej alienacji, a więc z przypadkami, w których nie występuje w sposób jaskrawy zanik poczucia tożsamości czy utrata orientacji, a tylko ogólne upośledzenie świadomości własnych doznań. Znaczna liczba neurotyków żyje jak gdyby we mgle. Niczego nie postrzegają jasno. Nie tylko własne myśli i uczucia jawią im się mglisto, ale nie odbierają wyraźnie postępowania innych ludzi czy też konsekwencji określonych sytuacji. Związane z omawianym zjawiskiem, choć mniej drastyczne w formie są przypadki, w których owo zamglenie obrazu dotyczy procesów intrapsychicznych. Mam na myśli ludzi, którzy choć potrafią być bystrymi obserwatorami innych i umieją trzeźwo ogarnąć sytuację lub uchwycić jakiś tok rozumowania, nie przyjmują jednak doświadczeń wszelkiego rodzaju (dotyczących innych osób, otoczenia itd.), nie przenikają one do ich uczuć, doznania wewnętrzne zaś nie zyskują pełnej świadomości. Opisane stany psychiki występują również niekiedy u zdrowych pozornie osób, które cierpią na doraźne częściowe zaćmienia lub u których występują ciemne plamy zasnuwające określone obszary wewnętrznych lub zewnętrznych doświadczeń.

Wszystkie te formy wyobcowania ze swojego „ja" mogą również dotyczyć osobowości fizycznej[2], to znaczy własnego ciała i przedmiotów, które człowiek posiada. Neurotyk miewa niekiedy słabe doznania swych stanów fizycznych, a także nikłe odczuwanie swej osoby fizycznej. Nawet

wrażenia introceptywne bywają osłabione. Kiedy osobę taką zapytamy, czy ma zimne nogi, zdarza się, że dopiero wówczas poczuje zimno, niejako wtórnie, poprzez proces myślowy. Zdarza się nawet, że ktoś w pierwszej chwili nie rozpozna siebie, niespodziewanie ujrzawszy odbicie swej postaci w lustrze. Podobnie, człowiek taki może nie odczuwać swojskości swego domu, może go „odbierać" jako zupełnie „obce" wnętrze, jak hotel. Są osoby nie traktujące swych pieniędzy jak własne, nawet wtedy, gdy są przez nie same ciężko zarobione.

Wymieniłam tu jedynie kilka wariantów zjawiska, które mamy prawo określać terminem wyobcowania z autentycznej osobowości. Wszystko, czym dana osoba w rzeczywistości jest, wraz z tym, co łączy jej teraźniejszość z jej przeszłością, z poczuciuem ciągłości własnego życia — może być zaciemnione. Pewne elementy tego procesu są nieodłącznym składnikiem każdej nerwicy. Czasami pacjenci zdają sobie sprawę z własnych zaburzeń w tym zakresie, jak na przykład ktoś, kto mówił, że jest słupem latarni z mózgiem umieszczonym na szczycie. Znacznie częściej jednak neurotycy są nieświadomi owego emocjonalnego przymglenia bez względu na to, jak znaczny stopień ono osiągało. Dopiero w toku leczenia analitycznego poczynają sobie stopniowo zdawać z tego sprawę.

Zjawisko trudno uchwytne, jakkolwiek o kluczowym znaczeniu, stanowi sedno procesu alienacji. Jest to stan, w którym neurotyka dzieli jakby pewien dystans od jego uczuć, pragnień, przekonań i popędów. Jest to utrata poczucia, że się jest aktywną, determinującą siłą własnego życia, brak odczuwania siebie jako organicznej całości. Wskazuje to, oczywiście, na wyobcowanie z żywego centrum własnej istoty, które zaproponowałam nazywać „ja" prawdziwym lub autentycznym. Scharakteryzuję w sposób pełniejszy to pojęcie, posługując się sformułowaniami Williama Jamesa: dzięki autentycznemu „ja"... „pulsuje w nas życie wewnętrzne"; ono tworzy spontaniczność naszych uczuć, obojętnie, czy będzie to radość, tęsknota, miłość, gniew, strach czy rozpacz. Jest źródłem

spontanicznego zainteresowania i wszelkiej psychicznej energii, „źródłem dążeń i koncentracji wysiłków, z których wyłaniają się akty woli". Jest zdolnością do pragnień i marzeń, jest tą częścią nas samych, która chce wzrastać, rozwijać się i urzeczywistniać siebie. Sprawia, że nasze myśli i uczucia są „reakcjami spontanicznymi", „że jednym rzeczom się sprzeciwiamy, a innym sprzyjamy, że jedne rzeczy uznajemy za swoje, a od posiadania innych się wzbraniamy, że kierunek naszych dążeń może być ku czemuś lub przeciwko czemuś, że na jedno przyzwalamy, a na inne się nie godzimy". Wszystko to wskazuje, że nasze „ja" prawdziwe, gdy jest silne i aktywne, sprawia, iż potrafimy zdobywać się na decyzje i brać za nie odpowiedzialność. Ono przyczynia się do pełnej integracji, do poczucia, że się jest niepodzielną całością, a zarazem niepowtarzalną, indywidualną istotą. Nasze *soma* i *psyche*, a także nasze czyny z jednej strony, a myśli i uczucia — z drugiej, nie tylko harmonijnie współistnieją, ale funkcjonują bez żadnych poważniejszych konfliktów. W przeciwieństwie do sytuacji, w których, po to, by zachować integrację, posługujemy się rozmaitymi sztucznymi sposobami, koniecznymi zwłaszcza wtedy, gdy nasza osobowość jest osłabiona zaburzeniami — prawidłowe funkcjonowanie naszego „ja" wymaga minimalnego lub nie wymaga w ogóle wysiłku czy napięcia.

Historia filozofii poucza nas, że problemy własnego „ja" można ujmować z rozmaitych punktów widzenia. A jednak każdy, kto zajmował się tym zagadnieniem, był ograniczony w swych dociekaniach do opisywania własnych doświadczeń i subiektywnych zainteresowań. Z punktu widzenia klinicznej użyteczności wprowadzę tu pojęcie aktualnie funkcjonującego „ja" czy też „ja" realnego[3], w odróżnieniu od wyidealizowanego obrazu własnej osoby z jednej strony, oraz „ja" prawdziwego — z drugiej. Aktualnie funkcjonujące „ja" oznacza to wszystko, czym dana osoba jest w określonym czasie, a więc jej *soma* i *psyche*, jej zdrowie i neurotyzm. To właśnie mamy na

myśli, kiedy chcemy siebie poznać, pragniemy wtedy bowiem poznać się takimi, jakimi jesteśmy. Wyidealizowany własny obraz składa się na to, czym jesteśmy we własnej wyobraźni, lub na taki nasz wizerunek, jaki powinniśmy urzeczywistnić w myśl dyrektyw naszej dumy. „Ja" prawdziwe, które definiowałam już tu wiele razy, jest ową autentyczną siłą skierowaną na indywidualny rozwój i urzeczywistnienie tkwiących w nas potencji. Możemy osiągnąć na nowo pełną z nim identyfikację, jeżeli się wyzwolimy z krępujących nas pęt własnej nerwicy. To właśnie mamy na myśli, mówiąc, że pragniemy odnaleźć siebie. W tym też sensie oznacza to dla wszystkich neurotyków „ja" realnie możliwe w przeciwieństwie do „ja" wyidealizowanego, które jest niemożliwe do osiągnięcia. Z tego punktu widzenia jest to osobowość najbardziej ze wszystkich możliwych wyspekulowana. Któż mógłby, obserwując neurotyczną jednostkę, oddzielić ziarna od plew i oznajmić zdecydowanie, że owe ziarna tworzą jego realne, możliwe do osiągnięcia „ja"? Jakkolwiek prawdziwe, czyli możliwe do osiągnięcia „ja" jest u neurotyka w pewnym sensie wyabstrahowanym tworem, odczuwa on je jednak i można powiedzieć, że każdym błyskiem tego odczucia doświadczamy czegoś, co jest bardziej od wszystkiego innego realne, konkretne, jednoznaczne. Obserwujemy tę właściwość u nas samych lub u naszych przyjaciół, wówczas gdy po dokonaniu śmiałej penetracji w głąb osobowości następuje wyzwolenie się z więzów jakiegoś przymusu, jakiejś imperatywnej potrzeby.

Jakkolwiek nie zawsze potrafimy wyraźnie rozgraniczyć wyobcowanie z aktualnie funkcjonującego „ja" od alienacji z osobowości autentycznej, w dalszych rozważaniach skupimy nasze zainteresowanie na tej drugiej sprawie. Kierkegaard powiada, że utrata swego „ja" to „choroba, która wiedzie do śmierci"[4]. To rozpacz nad tym, że nie jesteśmy świadomi własnego „ja", rozpacz płynąca z tego, że nawet nie pragniemy być sobą. Jest to ten gatunek rozpaczy (idziemy tu w dalszym ciągu tropem myśli Kierkegaarda), która nie przejawia się krzykiem rozpaczy bezgłośnej. Ludzie żyją tak, jakby nadal bezpośrednio obcowali z owym żywym centrum swego „ja". Jeśli ktoś dozna jakiejkolwiek straty innego typu — straci pracę czy utraci nogę — martwi go to o wiele bardziej. Ostatnie twierdzenie Kierkegaarda zgodne jest z klinicznymi obserwacjami. Wyjąwszy przypadki głębokich zaburzeń patologicznych, które wyżej opisywałam, samoalienacja nie uderza w takie osoby bezpośrednio, nie opanowuje świadomości. Pacjenci zgłaszający się na konsultacje skarżą się na bóle głowy, na zaburzenia seksualne, na zahamowania w pracy, na wiele innych objawów. Skarg na utratę kontaktu z centrum własnej psychiki z reguły się nie słyszy.

Nie zapuszczając się zbytnio w szczegóły, postaramy się obecnie wytworzyć sobie pełny obraz czynników determinujących ową wewnętrzną alienację. Jest to do pewnego stopnia następstwem procesu neurotycznego, a raczej tego, co w każdej nerwicy jest wewnętrznym przymusem, tj. kompulsją, a co dałoby się wyrazić formułą: „zamiast sterować — jestem sterowany". W rozpatrywanym obecnie układzie odniesienia nie jest rzeczą istotną, jaki rodzaj kompulsji powoduje jednostką — czy dana imperatywnie się narzucająca postawa jest postawą wobec innych ludzi (jak np. uległość, mściwość, izolowanie się), czy też wobec własnej osoby, jak w przypadku samoidealizacji. Silnie kompulsywny charakter tych postaw i tendencji nieuchronnie pozbawia jednostkę pełnej autonomii i spontaniczności reakcji. Z chwilą, kiedy np. potrzeba, aby być powszechnie lubianą, przeradza się w postawę kompulsywną, uczucia jednostki dla innych stają się mniej szczere i autentyczne, a zdolność do ich różnicowania — upośledzona. Niech tylko przemożna potrzeba popchnie kogoś do podjęcia jakiejś pracy po to tylko, aby sobie zapewnić sławę lub prestiż — spontaniczne zainteresowanie samą pracą jako taką gaśnie. Sprzeczne między sobą kompulsywne tendencje działają poza tym dezintegrująco, osłabiają zdolność do decyzji i do nadawania rzeczom i sprawom kierunku. Nie mniej ważną sprawą jest fakt, że owe neurotyczne pseudorozwiązania[5]

tendencji konfliktowych, jakkolwiek oznaczają usiłowania czynione w kierunku odzyskania integracji, w istocie również pozbawiają jednostkę autonomii, wprzęgają ją bowiem w kompulsywny sposób życia.

Ponadto alienacja wewnętrzna rozwija się pod wpływem procesów mających również charakter kompulsywny, które można by określić jako aktywne próby ucieczki od „ja" prawdziwego. Całokształt procesu, jakim jest pogoń za wielkością, jest właśnie takim uciekaniem od siebie, a przyczynia się do tego zwłaszcza zdeterminowane postanowienie neurotyka, aby przekształcić się w kogoś, kim w istocie nie jest. Odczuwa on to, co jak mu się zdaje, powinien odczuwać, pragnie tego, czego swoim zdaniem powinien pragnąć, lubi to, co jak sądzi, lubić powinien. Innymi słowy, tyrania owych powinności popycha go gorączkowo do stania się kimś innym, niż jest lub mógłby być. W wyobraźni widzi się istotnie kimś innym, tak dalece innym, że jego prawdziwa osobowość jeszcze bardziej w jego oczach blednie i zaciera się. Neurotyczne wymagania wobec samego siebie wiodą do porzucenia zasobów spontanicznej energii. Zamiast na przykład aktywnie zabiegać o dobre stosunki z innymi osobami — neurotyk nalega, aby inni stosowali się do niego. Zamiast przyłożyć się do roboty, którą ma wykonać, czuje się upoważniony do wyręczania się innymi. Zamiast samodzielnie decydować, domaga się, aby inni brali na siebie odpowiedzialność za jego działanie. Jego własne siły twórcze leżą niejako odłogiem, on sam zaś staje się stopniowo w coraz mniejszym stopniu sprężyną własnego życia.

Neurotyczna duma jeszcze bardziej go oddala od prawdziwej osobowości. Odkąd zaczyna się wstydzić swych aktualnych stanów — swych uczuć, swych najgłębszych potrzeb i swego działania — z całą świadomością odwraca zainteresowania od własnej osoby. Proces uzewnętrznienia jest również takim aktywnym krokiem oddalającym go od swego „ja" — i tego aktualnie funkcjonującego, i tego autentycznego. Zdumiewające jest zresztą, jak

bardzo ów proces pasuje do Kierkegaardowskiego pojęcia „rozpaczy, że się nie chce już być sobą".

W końcu, w dziele samoalienacji biorą udział procesy, które można by nazwać aktywnymi zamachami na własne „ja" prawdziwe, procesy znajdujące wyraz w omawianych aktach nienawiści do siebie. W sytuacji, w której „ja" prawdziwe przebywa niejako na wygnaniu, człowiek staje się więźniem, pogardzanym skazańcem, któremu grozi kara śmierci. Sama nawet myśl, żeby być sobą, staje się obmierzła i przerażająca. Czasami miewamy do czynienia z nieskrywanym strachem, jak w przypadku pewnej pacjentki, która odczuwała przerażenie, kiedy konstatowała: „to jestem ja". Ujawniło się to wówczas, gdy wyraźne rozróżnienie, jakie czyniła między „ja" a „moja nerwica", poczęło się zacierać. Broniąc się przed strachem bycia sobą, neurotyk „sprawia, że jego osobowość znika". Jest nieświadomie zainteresowany tym, aby nie mieć wyraźnego wyobrażenia własnej osoby, aby stać się głuchym, niemym i ślepym. Nie tylko zamazuje prawdę o sobie samym, ale autentycznie jest w tym zainteresowany: proces ten stępia jego wrażliwość odczuwania prawdy i fałszu, zarówno w odniesieniu do przeżyć wewnętrznych, jak i do faktów zewnętrznych. Jest zainteresowany w tym, aby podtrzymywać ów zamącony obraz, mimo że może się świadomie męczyć z tego powodu. Pewien pacjent nawiązywał na przykład często w swych skojarzeniach do smoków z legendy o Beowulfie, wynurzających się nocą z jeziora — miały one symbolizować jego nienawiść do własnej osoby. Pewnego zaś razu powiedział: „Jeżeli jest mgła, smoki nie mogą mnie widzieć".

Rezultatem tych wszystkich zabiegów jest samoalienacja. Używając tego terminu, musimy zdawać sobie sprawę, że ujmuje on tylko jeden z aspektów omawianego zjawiska. To, co ów termin ściśle wyraża, jest subiektywnym doznaniem neurotyka, który odczuwa dystans w stosunku do swego „ja". Bywa, że w toku procesu analitycznego pacjent uzmysławia sobie, iż wszystkie bystre uwagi, jakie na swój temat uczynił, w rzeczywistości nie miały

związku z nim samym i z jego życiem, a raczej dotyczyły kogoś, z kim miał bardzo mało lub w ogóle nic wspólnego, że jego odkrywcze sądy były, być może, interesujące, ale nie stosowały się do jego życia.

Otóż opisany przypadek wprowadza nas w samo sedno problemu. Musimy bowiem pamiętać, że pacjent nie mówi o pogodzie ani o telewizji, lecz o swoich najbardziej intymnych osobistych przeżyciach. A jednak straciły one w jego odczuciu ten osobisty charakter. I w taki sam sposób, w jaki mógł mówić o sobie, jak gdyby bez własnego udziału, potrafi pracować, mieć kontakty z przyjaciółmi, iść na spacer czy nawet spać z kobietą, pozostając w istocie nieobecnym. Jego stosunek do siebie stał się bezosobowy, tak samo jak jego stosunek do życia w ogóle. Jeżeli dotąd termin „depersonalizacja" nie miał specyficznego znaczenia w psychiatrii, powinien je uzyskać, jest to bowiem termin trafnie określający, czym w istocie jest samoalienacja: procesem depersonalizującym, a tym samym gaszącym żywotność.

Wspominałam już, że zjawisko wyobcowania z siebie nie przejawia się w sposób aż tak bezpośredni i jaskrawy, jak sugerowałoby jego znaczenie, z wyjątkiem (jeżeli chodzi o nerwice) stanów krańcowej depersonalizacji, odczuwania rzeczywistości jako nierealnej oraz amnezji. Mimo że stany te mają charakter przejściowy, występują jednak u osób, które tak czy inaczej zraziły się do własnego „ja", dla których własna osoba stała się w jakimś sensie odstręczająca. Do czynników wywołujących odrealnienie świata należą zazwyczaj ciężkie obrażenia zadane dumie oraz towarzyszący temu wzrost pogardy dla siebie — o ile przekroczą granicę wytrzymałości danej jednostki. Kiedy wszakże — z pomocą psychoterapii czy bez tego — ostry stan ustąpi, wyobcowanie z własnej osoby nie ulega zasadniczej zmianie. Zmniejsza się tylko po prostu do granic umożliwiających jednostce funkcjonowanie bez wyraźnych zaburzeń orientacji. Jednakże wprawny obserwator będzie mógł dostrzec pewne ogólne symptomy, charakterystyczne dla stanu wewnętrznej alienacji, takie

jak martwota spojrzenia, specyficzna aura bezosobowości, pewien automatyzm w zachowaniu. Niektórzy pisarze, jak Camus, Marquand, Sartre, dawali znakomite opisy takich objawów. Dla analityka są one źródłem nieustającego zdumienia, jakie budzi fakt, że osoby takie mogą zupełnie nieźle funkcjonować niejako bez udziału samego jądra ich osobowości.

Jaki wpływ wywiera alienacja wewnętrzna na osobowość i na życie jednostki? Dla uzyskania jasnego i pełnego obrazu omówimy kolejno wpływ tego procesu na życie emocjonalne jednostki, na jej siły żywotne, zdolność do kierowania własnym życiem, przyjmowanie odpowiedzialności za własne postępowanie i na zdolność do integracji.

Niełatwo jest od razu orzec cokolwiek na temat zdolności uświadamiania sobie i spostrzegania własnych uczuć we wszystkich rodzajach nerwic. Bywają neurotycy z nadpobudliwością emocjonalną, występującą u nich w przeżyciach radości, entuzjazmu, zmartwień; bywają inni, sprawiający na nas wrażenie chłodnych, a w każdym razie kryjących swe uczucia poza fasadą obojętności; u innych jeszcze emocje jak gdyby tracą intensywność, stają się przytępione i płytkie. Mimo jednak tych niezliczonych odmian występuje we wszystkich rodzajach nerwic i wszelkich stopniach ich ostrości pewna wspólna cecha charakterystyczna. Świadomość przeżywanych emocji, ich siła i jakość odczuwania uwarunkowana jest przez system dumy. Autentyczne uczucia wobec własnej osoby są jakby przytłumione, ostudzone i osłabione, a niekiedy wręcz zanikłe. Mówiąc krótko, duma rządzi uczuciami.

Neurotyk ma skłonność do zabijania w sobie uczuć, na które mu ukierunkowanie jego dumy nie pozwala, a podsycania tych, które ją podbudowują. Człowiek wyniosły, czujący swą wyższość nad innymi, nie może sobie na przykład pozwolić na uczucie zawiści. Ktoś o aspiracjach ascety stawia tamę dla uczuć zadowolenia i przy-

jemności. Osoba szczycąca się swą mściwością podsyca w sobie uczucia mściwego gniewu. Jeżeli jednak mściwość przyjmuje gloryfikowaną i zracjonalizowaną postać „czynienia sprawiedliwości", jednostka nie doznaje świadomie wściekłej żądzy zemsty, ale uczucia jej są wyrażane tak jawnie, iż nikt nie ma co do ich charakteru najmniejszej wątpliwości. Duma z absolutnej wytrzymałości może zabraniać odczuwania cierpień. Jeżeli jednak w danym przypadku cierpienie odgrywa ważną rolę w obrębie systemu dumy — jako instrument wyrażający żale i pretensje i jako podstawa do neurotycznych wymagań — osoba taka nie tylko podkreśla wobec innych swe cierpienia, ale w rzeczywistości dotkliwiej je odczuwa. Postawy współczucia i litości bywają dławione, jeśli są uważane za przejaw słabości, ale mogą w pełni dochodzić do głosu wtedy, gdy uzyskały etykietę boskiej dobroci. Zdarza się, że przedmiotem dumy staje się przede wszystkim samowystarczalność w sensie obywania się bez jakiejkolwiek pomocy. Wówczas przyznawanie się, nawet przed samym sobą, do jakichkolwiek potrzeb jest tak nieznośne, jak: „Schylanie się, aby przejść przez niską furtkę"... „Gdybym kogoś polubił, mógłby mieć nade mną pewną władzę"... „Gdybym się przywiązał do jakiejś rzeczy, groziłoby mi, że stałbym się od niej zależny".

W toku terapii analitycznej możemy niekiedy bezpośrednio obserwować, jak dalece duma zniekształca autentyzm uczuć. X reaguje ze spontaniczną życzliwością na przyjacielskie zwrócenie się do niego pana Z, mimo że na ogół miewa do pana Z różne pretensje na gruncie urażonej dumy. W chwilę potem głos wewnętrzny mówi mu: „jesteś głupcem, że dałeś się nabrać na przyjacielskość". Cała jego pierwotna życzliwość zostaje zdławiona. Weźmy inny przykład: jakiś obraz wzbudził w pewnej osobie gorący, pełen wzruszenia zachwyt. Ale natychmiast duma mąci ową pozytywną tonację emocji, kiedy ta osoba pomyśli sobie: „Nikt nie umie tak trafnie oceniać obrazów jak ja".

W omawianych dotąd przypadkach duma odgrywa poniekąd rolę cenzora, dopuszczającego lub zakazującego uczuciom wynurzenia się na powierzchnię świadomości. Jej władza nad uczuciami przybiera czasem formy jeszcze bardziej radykalne. Im większy zakres przedmiotów objęty jest panowaniem dumy, tym bardziej reakcje jednostki zawężają się do tej jednej kategorii uczuć. Sytuacja wygląda tak, jak gdyby autentyczna osobowość jednostki zamknęła się w dźwiękoszczelnym pomieszczeniu, dokąd poza głosem dumy nic nie dociera. Zadowolenie neurotyka, jego niezadowolenie, przygnębienie czy podniecająca radość, a także jego sympatie czy antypatie w stosunku do innych — wszystko to sprowadza się przede wszystkim do reakcji dumy. Podobnie, świadomie przeżywane cierpienie jest cierpieniem dumy. Neurotyk nie zdaje sobie z tego w pełni sprawy. Jest całkowicie przekonany, że cierpi z powodu odniesionej porażki, że gryzie go poczucie winy, dręczy samotność, boli nie odwzajemnione uczucie. I rzeczywiście cierpi. Powstaje jednak pytanie: kto cierpi? W toku analizy okazuje się, że cierpi jego dumne „ja". Cierpi, ponieważ nie udało mu się zdobyć wspaniałego sukcesu, zrobić czegoś w sposób absolutnie doskonały, być kimś tak nieodparcie pociągającym, że wszyscy pragną z nim przebywać, że każdy go kocha. Może również cierpieć z tego powodu, że czuje, iż zasłużył na sukces, na popularność itd. — a te nie nadchodzą.

Jedynie wówczas, gdy wzniesionemu gmachowi dumy zagraża poważne niebezpieczeństwo, zaczyna odczuwać cierpienie autentyczne. Dopiero wtedy może odczuwać sympatię dla istoty w nim cierpiącej, sympatię zdolną popchnąć go do jakiegoś konstruktywnego kroku z korzyścią dla swego „ja". Litość nad sobą, jaką dotąd odczuwał, była raczej płaczliwym pojękiwaniem obrażonego dumnego „ja". Człowiek wszakże, który nie doświadczył różnicy między jednymi a drugimi stanami — może wzruszyć ramionami i pomyśleć, że różnica owa nie ma znaczenia, że cierpienie to cierpienie. A przecież jedynie prawdziwe, niekłamane cierpienie zdolne jest poszerzyć i pogłębić

skalę naszych uczuć i otworzyć nasze serca na cierpienie innych ludzi. Oskar Wilde w swej książce *De profundis* opisał uczucie wyzwolenia, jakiego doznał, kiedy zamiast cierpieć z powodu zranionej dumy, zaczął przeżywać autentyczną udrękę.

Niekiedy nerwicowe reakcje dumy powstają poprzez wyobrażenie sobie cudzych sądów o własnej osobie. Neurotyk może na przykład czuć się upokorzony, nie dlatego, że znajomy traktuje go wyniośle lub zaniedbuje go, ale dlatego, że wstyd mu, iż jego brat lub kolega ocenia owo zachowanie znajomego jako upokarzające.

Oczywiście, duma steruje naszymi uczuciami w rozmaitym stopniu. Nawet neurotyk o poważnych zaburzeniach emocjonalnych doznaje stanów uczuciowych głębokich i autentycznych, jak na przykład zachwyt nad naturą lub wzruszenia muzyczne. Reakcje te pozostają jakby nietknięte przez nerwicę. Można by się wyrazić, że jest to zakres wolności, do jakiego jego prawdziwe „ja" zostało uprawnione, a nawet że — jakkolwiek upodobania neurotyka są w większości swej zdeterminowane dumą — pewna doza autentycznych nastawień nadal istnieje. Niemniej, w efekcie procesów nerwicowych występuje u jednostek ogólne zubożenie życia uczuciowego, przejawiającego się w zmniejszonym stopniu szczerości, spontaniczności i głębokości uczuć, a w każdym razie w ograniczonym potencjalnym „repertuarze" przeżywanych doznań.

Obserwujemy u neurotyków bardzo różnorodne postawy wobec tych zaburzeń w życiu uczuciowym. Zdarza sie, że osoba taka nie traktuje niedostatków doznań emocjonalnych jako anomalii, że jest nawet z nich dumna. Może być jednak poważnie przejęta zauważonym zanikaniem uczuć, kiedy zda sobie na przykład sprawę, że jej uczucia nabierają coraz bardziej reaktywnego charakteru, że poza sytuacjami, w których odpowiada na czyjąś przyjazną lub wrogą postawę wobec własnej osoby, żadnych stanów emocjonalnych w ogóle nie odczuwa, jej uczucia milczą.

Nie przeżywa odruchu zachwytu na widok pięknego drzewa lub obrazu, jedno i drugie pozostawia ją obojętną. Bywa nawet, że zareaguje żywo, kiedy przyjaciel zwierzy jej się ze swych kłopotów, ale nie potrafi sobie prawdziwie wyobrazić życiowej sytuacji tamtego. Neurotyk niekiedy uświadomi sobie z przykrością, że nawet jego uczucia o charakterze reaktywnym są przytłumione. Jean-Paul Sartre jednemu z bohaterów książki *L'Age de Raison* wkłada w usta te oto słowa: „Gdyby chociaż mógł zaobserwować u siebie jakieś nikłe uczucie, prawdziwe, choć na skromną miarę, żywe..." Zdarza się i tak, że neurotyk w ogóle nie zdaje sobie sprawy ze zubożenia życia emocjonalnego. Dopiero w marzeniach sennych identyfikuje się z manekinem, z marmurowym posągiem, z dwuwymiarową figurą tekturową lub z trupem, któremu kąciki ust podnosi się do góry, aby robiło wrażenie, że się uśmiecha. Nieświadomość własnej „niewydolności" uczuciowej w tych ostatnich spośród opisywanych przypadków jest zjawiskiem zupełnie zrozumiałym, występujące bowiem zubożenie emocjonalne może być w swej „fasadowej" warstwie zakamuflowane w trojaki, poniżej opisany sposób.

Niektórzy neurotycy przejawiają znaczną żywość reakcji i sztuczną spontaniczność. Równie łatwo u nich o entuzjazm, jak o zniechęcenie, łatwo wzbudzić miłość lub gniew, ale uczucia te pozbawione są głębi, nie tkwią we wnętrzu ich osobowości. Ci ludzie żyją w świecie wyobraźni i powierzchownie reagują na wszystko, co im się wyda takie czy inne, lub na to, co urazi ich dumę. Często u podłoża tych reakcji tkwi potrzeba epatowania otoczenia. Wyobcowanie z siebie sprawia, że mogą wymieniać swe osobowości zgodnie z wymaganiami danej sytuacji, na podobieństwo kameleonów. Choć nie zdają sobie z tego sprawy, zawsze grają jakąś rolę i — jak dobrzy aktorzy — wywołują uczucia, które określona postać sceniczna ma za zadanie wzbudzić. Neurotyk robi wrażenie szczerze i autentycznie czującego, czy to w roli lekkomyślnego światowca, czy człowieka poważnie interesującego

się muzyką albo polityką, czy wreszcie przyjaciela spieszącego z pomocą. Zachowanie takich osób może wprowadzić w błąd nawet analityka, osoby takie grają bowiem z powodzeniem rolę pacjentów gorąco pragnących poznać prawdę o sobie samych i rozpocząć pracę nad zmianą swych sposobów bycia. Problemem, który tu trzeba „chwycić za rogi", jest łatwość, z jaką te osoby „wskakują" w daną rolę i z jaką zmieniają ją na inną. Czynią to z taką samą łatwością, z jaką zmieniają ubranie.

Niekiedy neurotycy biorą za dowód intensywności swego życia emocjonalnego takie fakty, jak brawurowe prowadzenie wozu, motanie intrygi, ucieczkę z seksualnym partnerem. Potrzeba ekscytacji, z jaką tu mamy do czynienia, jest w tym wypadku godną uwagi wskazówką bolesnej pustki wewnętrznej. Tylko mocne i niezwykłe bodźce potrafią bowiem wywołać jakąś reakcję u osoby cierpiącej na bezwład emocjonalny.

Jeszcze inni robią wrażenie osób zdających sobie w pełni sprawę ze swych uczuć. Wydaje się, że wiedzą, co czują, i że ich uczucia odpowiadają przeżywanym sytuacjom. A przecież różnorodność doznań emocjonalnych jest bardzo niewielka, ich intensywność zaś słaba, jakby „nastrojona" na ściszony ton. Wnikliwsza obserwacja ukazuje, że ludzie ci niejako automatycznie odczuwają to, co powinni odczuwać zgodnie z wewnętrznymi nakazami. Bywa też i tak, że po prostu reagują w taki sposób, jakiego inni od nich oczekują. W obserwacjach podobnych przypadków czyhają na nas pomyłki, zwłaszcza wtedy, gdy czyjeś wewnętrzne nakazy zgodne są z nakazami przyjętych obyczajów. Uchronić się od błędnych wniosków możemy jedynie przez zanalizowanie całokształtu czyjegoś życia emocjonalnego. Uczucia wypływające z naszej wewnętrznej istoty odznaczają się spontanicznością, głębią i szczerością. Jeżeli którejkolwiek z tych cech w danym przypadku brak, musimy starać się zbadać istniejące utajone dynamizmy.

Potencjał sił żywotnych osiąga u neurotyków bardzo rozmaity stopień, od generalnej inercji, poprzez sporadyczne zdobywanie się na wysiłki w jakimś kierunku, aż do konsekwentnego, nadmiernego wręcz wydatkowania energii. Nie możemy więc orzec, iż nerwica jako taka czyni jednostkę bardziej lub mniej energiczną od człowieka zdrowego. Jednak brak korelacji między tymi dwoma czynnikami istnieje tylko wówczas, gdy ujmujemy to, co nazwaliśmy energią, w kategoriach ilościowych, oddzielnie od motywacji i celów. Jedną bowiem z charakterystycznych cech nerwicy jest — jak to szczegółowo omówiliśmy — wykorzystanie energii będącej instrumentem rozwoju wrodzonych predyspozycji autentycznej osobowości do rozwijania fikcyjnych potencji „ja" wyidealizowanego. Im lepiej rozumiemy znaczenie tych procesów, tym mniej zdumiewają niewspółmierności w zakresie przejawów energii. Ograniczę się do omówienia dwojakich implikacji wymienionych mechanizmów.

Im więcej energii zużytkowano w służbie systemu dumy, tym mniej pozostaje do dyspozycji twórczych tendencji ukierunkowanych na samorealizację. Zilustrujemy tę tezę powszechnie znanym zjawiskiem. Osoba o wygórowanych ambicjach przejawi niebywałą wprost energię, gdy będzie chodziło o osiągnięcie zaszczytu i sławy, władzy i splendoru, lecz równocześnie zabraknie jej czasu, zainteresowania i energii w dziedzinie jej życia osobistego i indywidualnego rozwoju osobowości. W rzeczywistości problem nie leży nawet w tym, że tej energii na życie osobiste i własny rozwój już jej „nie wystarczy". Gdyby jej jeszcze zbywało i tak sprzeciwiłaby się nieświadomie zużytkowaniu jej na cele związane ze swoim „ja" prawdziwym. Byłoby to bowiem sprzeczne z nienawiścią do swego „ja", zmierzającą do jego degradacji.

Drugą implikacją owego przesunięcia energii na inny tor jest fakt, że neurotyk nie dysponuje nią, nie odczuwa działających w nim sił żywotnych jako swoich własnych. Wydaje mu się, że to nie on sam jest siłą napędową własnego życia. W rozmaitych typach neurotycznych oso-

bowości odmienne czynniki powodują takie odchylenie. Kiedy na przykład w pewnej sytuacji jednostka czuje, że musi czynić wszystko, czego od niej oczekują, zaczyna działać w tym czy innym kierunku, sterowana w tych posunięciach przez innych, a w każdym razie przez to, co za ich życzenie uznaje. Ale w momencie, kiedy zdana zostanie na własną inicjatywę, będzie stała w miejscu, jak samochód z wyładowanym akumulatorem. Weźmy inny przykład. Kogoś własna duma zaczęła przejmować lękiem, toteż nałożył tabu na wszelkie czynności ambicjonalne i musi sam przed sobą negować swój aktywny udział we wszystkich poczynaniach. Nawet jeżeli dorobił się pozycji w świecie, nie czuje, że się do tego przyczynił. Przeważa u niego przeświadczenie, że po prostu „tak się zdarzyło". Niezależnie jednak od takich czy innych współgrających czynników, uczucie, że nie jest się *spiritus movens* własnego życia, odpowiada prawdzie w sensie jeszcze głębszym, albowiem działanie takiego człowieka istotnie motywowane jest nie tyle własnymi pragnieniami i aspiracjami, co potrzebami wywodzącymi się z systemu dumy.

Jest rzeczą oczywistą, że bieg naszego życia częściowo determinują czynniki pozostające poza zasięgiem naszego wpływu, ale możemy mieć poczucie, że to jednak my nadajemy naszemu życiu ogólny kierunek. Możemy wiedzieć, co chcemy z własnym życiem zrobić. Możemy mieć ideały i dążyć choćby do ich przybliżonej realizacji, traktując je jako busolę wytyczającą kierunki naszych moralnych decyzji. Owego poczucia życiowego ukierunkowania brak wielu neurotykom w sposób widoczny, ich zdolność bowiem do kierowania własnym życiem jest osłabiona proporcjonalnie do stopnia wewnętrznej alienacji. Ci ludzie postępują w życiu bez planu i celu, motywowani nagłymi pomysłami i upodobaniami. Jałowe snucie marzeń zastępuje planowe działanie; czysty oportunizm — uczciwe dążenia, cynizm obala ideały. Niekiedy brak decyzji przybiera takie rozmiary, że tamuje wszelkie sensowne działanie.

Bardziej jeszcze zgeneralizowane i trudniejsze do wykrycia są utajone zaburzenia opisanego charakteru. Dana osoba może sprawiać wrażenie dobrze zorganizowanej i sprawnej, ponieważ powodują nią neurotyczne cele osiągnięcia doskonałości lub triumfów. Postępowanie kierowane jest w takich przypadkach imperatywnie narzuconymi sobie standardami. Sztuczność takiego kierowania własnymi poczynaniami ujawnia się zazwyczaj dopiero wówczas, gdy jednostka znajdzie się w konflikcie sprzecznych nakazów wewnętrznych. Tego rodzaju sytuacje powodują ostry niepokój, jednostka bowiem nie ma innych dyrektyw do wyboru. Jej „ja" prawdziwe wtrącone jest jakby do lochu, toteż nie może się z nim konsultować i właśnie dlatego pozostaje bezwolnym narzędziem antagonistycznych tendencji. Opisana sytuacja wygląda podobnie i w innych konfliktach neurotycznych. Stopień bezradności wobec sprzecznych sił i lęk przed stawieniem im czoła świadczy nie tylko o powadze konfliktu, ale w większym jeszcze stopniu o wyobcowaniu z własnego „ja".

Brak nadawania kierunku własnemu postępowaniu może się nie ujawnić, jeżeli czyjeś życie biegnie utartymi torami, nie wymagając od jednostki planowania i decyzji. Zwlekanie z pewnymi posunięciami i odkładanie spraw na później może przysłaniać istotną przyczynę takiego postępowania — niezdolność do podejmowania decyzji. Jednostka uświadamia sobie własny mankament dopiero w sytuacji, kiedy zmuszona jest powziąć decyzję, której nikt inny nie może za nią podjąć. Bywa to dla niej niezwykle ciężką próbą. Lecz nawet w takich wypadkach człowiek zazwyczaj nie zdaje sobie sprawy ze zgeneralizowanej niezdolności do decydowania i przypisuje swe kłopoty podjęciu danej, jednostkowej decyzji.

Bywa, że pod ogólną postawą uległości ukryte jest nie dość wyraźne poczucie, że się kieruje własnym życiem. Ludzie czynią wtedy to, czego — jak się im zdaje — inni się po nich spodziewają, starają się być tacy, jakimi w ich mniemaniu inni chcą ich widzieć. Rozwijają w sobie czasem dużą wnikliwość w odgadywaniu cudzych potrzeb

i życzeń. Zazwyczaj, niejako w konsekwencji takiego stanu rzeczy, podnoszą tę dostrzeżoną u siebie umiejętność do rangi wrażliwości, taktu, liczenia się z innymi. Kiedy uświadomią sobie kompulsywny charakter tego rodzaju „uległości" i usiłują ją zanalizować, skupiają zazwyczaj swą uwagę na czynnikach dotyczących stosunków interpersonalnych, jak na przykład potrzeba zadowolenia innych albo rozproszenia ich wrogości. A przecież „ulegają" i dostosowują się również w sytuacjach, w których wyżej wymienione czynniki nie mają zastosowania, jak na przykład podczas seansów analitycznych. Pozostawiają wówczas inicjatywę analitykowi, a sami chcą tylko dowiedzieć się czy odgadnąć, jakim problemem mieliby się zgodnie z życzeniem lekarza zająć. Zachowują się w ten sposób, mimo że analityk usilnie ich zachęca do zajmowania się tym, czym sami są najżywiej zainteresowani. W takich przypadkach podłoże owej „uległości" staje się jasne. Chociaż zupełnie nie zdają sobie z tego sprawy, coś ich skłania do powierzenia steru swego życia w ręce innych, zamiast go ująć we własne. Ci ludzie poczują się zagubieni, kiedy zmuszeni będą zdać się na własne siły. W snach stany emocjonalne tego typu występują pod postacią symboli, takich jak jazda łodzią bez steru, zgubienie kompasu, znalezienie się bez przewodnika na obcym i niebezpiecznym terenie. Fakt, że brak wewnętrznej energii kierującej stanowi istotny czynnik postawy „uległości", staje się również widoczny w zaawansowanym stadium kuracji, kiedy rozpoczyna się proces dążenia do autonomii wewnętrznej. Lęki występujące w toku tego procesu powstają na tle sytuacji, w której człowiek rezygnuje z pomocy zewnętrznych, do których przywykł, a nie odważa się jeszcze zaufać własnym siłom.

Upośledzenie bądź utrata energii kierującej mogą być utajone, ale istnieje niedomoga innej zdolności, łatwo uchwytna zwłaszcza dla wprawnego obserwatora. Chodzi o niezdolność do brania na siebie odpowiedzialności za własne postępowanie. Termin „odpowiedzialność" może oznaczać trzy różne rzeczy. Pomijam w tym kontekście sprawę polegania na kimś, w tym sensie, że wywiązuje się on ze swych obowiązków czy dotrzymuje obietnic, oraz problem przyjmowania odpowiedzialności za innych. Postawy z tymi dyspozycjami związane zbyt są różnorodne, aby dało się wyróżnić pewne stałe jakości dla wszystkich rodzajów nerwic. Neurotyk bywa całkowicie spolegliwy, w odniesieniu zaś do innych ludzi może się poczuwać zarówno do zbyt małej, jak do przesadnej odpowiedzialności.

Nie mamy również zamiaru zapuszczać się tutaj w zawiłości filozoficzne na temat zagadnienia odpowiedzialności moralnej. Element kompulsji w nerwicach jest tak dalece istotny, że pozostawia minimalny margines wolności wyboru. Dla celów praktyki klinicznej przyjmujemy za pewnik, że rozwój neurotyczny pacjenta nie mógł się potoczyć inaczej, że pacjent nie mógł, na przykład, nic na to poradzić, że postępuje, czuje i myśli tak, a nie inaczej. Takiego punktu widzenia pacjent jednakże nie podziela. Wyniosłe lekceważenie, jakie przejawia wobec wszystkiego, co oznacza konieczne prawidłowości, rozciąga też na swoją osobę. To, że jego rozwój nie mógł się potoczyć w innym kierunku — nawet jeżeli rozważymy wszystkie okoliczności — nie mieści mu się w głowie. Nie obchodzi go, czy jakaś tendencja lub postawa była świadoma czy też nieświadoma. Gdyby nawet trudności, z jakimi przyszło mu się borykać, były nie do pokonania, uważa on, że powinien umieć je zwalczyć z niezawodną mocą, odwagą i z niezmąconym spokojem. Gdyby temu nie sprostał, dowiódłby, że nie jest nic wart. Odwrotnie, gdy chodzi o samoobronę, stanowczo odrzuca myśl o własnej winie, uznaje się za nieomylnego, a winą za wszelkie trudności przeszłe lub obecne obciąża innych.

Widzimy więc, że tak jak w innych dziedzinach, również tutaj dumne „ja" bierze na siebie odpowiedzialność za wszystko i szczuje jednostkę surowymi oskarżeniami, ilekroć nie udaje jej się osiągnąć rzeczy niemożliwych. Taki stan rzeczy sprawia, że jest niemal wykluczone, aby

jednostka poczuwała się do owej jedynej odpowiedzialności, która ma znaczenie. Chodzi tu wszak o zwykłą, prostą uczciwość wobec siebie i wobec własnego życia. Przejawia się to w trojaki sposób: w rzetelnym, realistycznym ocenianiu siebie, widzeniu siebie takim, jakim się jest; w gotowości do ponoszenia konsekwencji własnych czynów i decyzji, bez skłonności do „wymigiwania się" czy zrzucania winy na innych; w zdawaniu sobie sprawy, że samemu się musi rozwiązywać własne kłopoty i problemy, bez domagania się, aby ktoś inny, los lub czas za nas je rozwiązał. Stanowisko takie bynajmniej nie wyklucza przyjęcia czyjejś pomocy, wprost przeciwnie, skłania do korzystania z każdej takiej możliwości. Jednak nawet najlepsza pomoc z zewnątrz nie wystarczy, o ile sam człowiek nie czyni wysiłków w kierunku konstruktywnych zmian swego postępowania.

Posłużmy się dla ilustracji przykładem, który w rzeczywistości stanowi kompilację wielu podobnych do siebie przypadków: pewien młody żonaty mężczyzna stale wydaje więcej pieniędzy, niż go na to stać, mimo że korzysta z regularnej finansowej pomocy ojca. Wobec samego siebie i wobec innych ma zawsze pełno usprawiedliwień: wini swych rodziców za to, że nie nauczyli go obchodzić się racjonalnie z pieniędzmi; to znów wini ojca za to, że udziela mu zbyt małej pomocy. Taki stan rzeczy przedłuża się, nie śmie on bowiem prosić ojca o zwiększenie przekazywanej mu kwoty. Potrzeba mu zaś wciąż pieniędzy, bo: „żona jest nieoszczędna", „dziecku trzeba kupić zabawkę", „ciągle są jakieś płatności, a to podatki, a to honorarium lekarza". No a przecież „każdemu od czasu do czasu należy się jakaś rozrywka, nieprawda?"

Charakter wszystkich wymienionych usprawiedliwień wiele mówi analitykowi. Świadczą one o wymaganiach pacjenta i o tym, iż skłonny jest do poczucia, że go ktoś obraża. Z jego punktu widzenia wszystkie cytowane wymówki kompletnie go we własnych oczach usprawiedliwiają i całkowicie wyjaśniają jego kłopoty. Co więcej, używa ich — by nazwać rzecz po imieniu — jako magicznej

różdżki do unicestwienia faktu, że z takiej czy innej przyczyny wydał za dużo pieniędzy. Proste stwierdzenie tego faktu, bez „owijania w bawełnę", bywa częstokroć prawie niemożliwe dla neurotyka, pozostającego we władzy dwu sprzecznych sił: dumy i samopotępienia. Konsekwencje takiego postępowania muszą po jakimś czasie dać o sobie znać: konto w banku nie ma już pokrycia, nasz pacjent popada w długi. Jest wściekły na bank, który go uprzejmie powiadamia o stanie konta, i wściekły na przyjaciół, którzy nie chcą mu pożyczyć pieniędzy. Kiedy kłopoty finansowe stają się bardzo poważne, stawia ojca lub przyjaciela wobec faktu dokonanego i w pewnym sensie zmusza do przyjścia mu z pomocą. Nie chce sobie uświadomić prostego związku przyczynowo-skutkowego, tego mianowicie, że trudności, w jakich się znalazł, są prostą konsekwencją braku jakiejkolwiek kontroli nad wydatkami. Czyni wprawdzie wówczas jakieś tam postanowienia na przyszłość, ale nie mają one szans realizacji, człowiek ten jest bowiem zbyt zaabsorbowany usprawiedliwianiem siebie i winieniem innych, żeby poważnie i z premedytacją odnosić się do swych planów na przyszłość. Nie jest zdolny w pełni pojąć faktu, że brak dyscypliny finansowej jest jego problemem, że to jego życie się wskutek tego komplikuje i że wobec tego jedynie on sam może na to coś poradzić.

A oto inny jeszcze przykład, ukazujący jak dalece neurotyk może pozostawać ślepym na konsekwencje własnych wewnętrznych problemów i własnych czynów. Pewna osoba, która „hołubiła" nieświadome przekonanie, zgodnie z którym nie podlegała powszechnym prawidłowościom przyczynowo-skutkowym, zdała sobie w pewnym momencie sprawę z tego, że jest dumna, wyniosła i mściwa. Mimo to nie dostrzegała koniecznego następstwa posiadania tych cech, a mianowicie tego, że inni muszą jej to mieć za złe. Jeżeli więc ktoś zwrócił się przeciw niej, odczuwała to jako nieoczekiwany cios. Czuła się źle traktowana i krzywdzona, i niekiedy w niespodziewanie wnikliwy sposób wskazywała na czyjeś (!) tendencje nerwicowe, powodujące nie-

chęć do jej osoby. Lekko odrzucała wszelkie dowody własnej winy. Uważała, że było to z czyjejś strony usiłowanie zrzucenia winy lub odpowiedzialności na kogoś innego.

Powyższe przykłady, jakkolwiek typowe, w żadnym stopniu nie wyczerpują różnorodnych sposobów unikania odpowiedzialności za własne postępowanie. Wiele z tych zabiegów omawialiśmy poprzednio, analizując chwyty służące do „ratowania twarzy" oraz kroki obronne przeciwko napadom nienawiści do siebie. Mogliśmy się wtedy przekonać, w jaki sposób neurotyk zrzuca odpowiedzialność na wszystko i wszystkich z wyjątkiem własnej osoby; jak potrafi z dystansu obserwować samego siebie; jak wyraźnie odgranicza siebie od swojej nerwicy. W rezultacie tych wszystkich zabiegów jego „ja" prawdziwsze staje się coraz słabsze i przesuwa się na coraz dalszy plan. Jeżeli człoweik taki neguje na przykład fakt, że nieświadome tendencje są integralną częścią jego osobowości, mogą one zacząć się wydawać jakimiś tajemnymi, niepojętymi siłami i napawać go panicznym lękiem. I w miarę jak słabnie jego kontakt ze swym „ja" prawdziwym wskutek owych nieświadomych uników, staje się on coraz bardziej bezsilną ofiarą nieświadomych tendencji, a zatem mnożą się powody, dla których czuje przed nimi lęk. A z drugiej zaś strony, każdy najdrobniejszy krok uczyniony w kierunku przyjęcia odpowiedzialności za swoją pełną kompleksów osobowość — czyni go w widoczny sposób silniejszym.

Uchylanie się od przyjmowania odpowiedzialności za własne postępowanie utrudnia każdemu pacjentowi konfrontację z własnymi problemami i przezwyciężanie ich. Gdyby można było przystąpić do tego zagadnienia już na początku procesu terapeutycznego, skróciłoby to w znacznym stopniu czas terapii i uczyniłoby trud pacjenta lżejszym. Dopóki jednak pacjent identyfikuje się ze swoim wyidealizowanym obrazem, nie jest zdolny do najmniejszego nawet wątpienia w swą prostolinijność. Gdy zaś w centrum jego doznań znajduje się skłonność do samopotępienia, sama myśl o osobistej odpowiedzialności wzbudzi w nim tak nieopisany strach, że w niczym mu się nie przyda. Musimy także pamiętać, że niezdolność poczuwania się do odpowiedzialności jest jednym z przejawów kompleksowego zjawiska, którym jest samoalienacja. Zajmowanie się problemami odpowiedzialności jest zatem bezcelowe, dopóki pacjent nie rozwinie w sobie jakiegoś poczucia siebie i emocjonalnego stosunku do własnej osoby.

Kiedy autentyczne „ja" jest u kogoś zamknięte „na cztery spusty" lub „wygnane", jego zdolność do integracji jest niezmiernie obniżona. Zdrowa integracja jest wszak rezultatem „bycia sobą" i może być budowana jedynie na takim fundamencie. Jeśli „jesteśmy sobą" w dostatecznym stopniu, aby doznawać szczerych wzruszeń emocjonalnych i podejmować decyzje z gotowością do odpowiadania za nie, rodzi się w nas mocne poczucie wewnętrznego zintegrowania. Oto, jak poetka w triumfalnym tonie mówi o odnalezieniu siebie:

Wszystko stapia się, znajduje swe miejsce
Między zamiarem a działaniem, słowem
a milczeniem.
Moja praca, moje miłości, mój czas, moja twarz
Zebrane w jeden mocny
Gest wzrastania jak roślina.[6]

Brak spontanicznego procesu integracyjnego przywykliśmy traktować jako bezpośrednią konsekwencję konfliktów nerwicowych. Jest to słuszny punkt widzenia, ale nie pojmiemy w pełni siły tendencji dezintegracyjnych, jeśli nie weźmiemy pod uwagę pewnych wytwarzających się w jednostce błędnych kół. Jeżeli w efekcie działania różnorodnych czynników gubimy własne „ja", tracimy tym samym grunt, na którym moglibyśmy próbować rozwikływać trapiące nas wewnętrzne konflikty. Jesteśmy zdani na ich łaskę, padamy ofiarą ich dezintegrujących mocy i dlatego zmuszeni jesteśmy chwytać się wszelkich dostę-

pnych środków mogących je rozwiązać. To właśnie nazywamy neurotycznymi próbami rozwiązań, a nerwica jest — z tego punktu widzenia — serią takich usiłowań. One to jednak przyczyniają się do tego, że coraz bardziej gubimy siebie, a dezintegrujący wpływ konfliktów wzmaga się. Potrzeba nam więc sztucznych sposobów utrzymywania jedności osobowej. Wewnętrzne nakazy — instrument dumy i narzędzie nienawiści do samego siebie — zyskują nową funkcję: bronienia nas przed chaosem. Ich rządy są rządami „żelaznej" ręki, ale — jak każda polityczna tyrania — wprowadzają i utrzymują pewien powierzchowny ład. Rygorystyczna samokontrola, sprawowana za pomocą woli i rozumu, stanowi inny potężny instrument w zaciętym dążeniu do powiązania między sobą luźno egzystujących członów naszej osobowości. Omówimy to zjawisko w następnym rozdziale, wraz z innymi sposobami rozładowywania wewnętrznych napięć.

Zasadnicze znaczenie tych zaburzeń w życiu pacjenta jest oczywiste. Fakt, że on sam nie jest aktywną determinantą własnego życia, rodzi w nim ostre poczucie niepewności, niezależnie od tego, jak dalece jest skrępowany imperatywnymi nakazami wewnętrznymi. Niezdolność do doznawania autentycznych stanów uczuciowych gasi jego żywotność, bez względu na to, jak żywe jest jego zewnętrzne usposobienie. Niezdolność zaś do poczuwania się do osobistej odpowiedzialności pozbawia go prawdziwej niezależności wewnętrznej. Ponadto, brak aktywności jego autentycznego „ja" wywiera poważny wpływ na rozwój nerwicy. To właśnie błędne koło należy do najbardziej wyrazistych przejawów samoalienacji. Jako rezultat procesu neurotycznego, jest zarazem sprężyną jego dalszego rozwoju. Im głębsza bowiem alienacja wewnętrzna, tym bardziej bezsilny staje się neurotyk wobec mechanizmów systemu dumy. Żywotne siły, konieczne do stawiania mu oporu, coraz bardziej słabną.

W niektórych przypadkach można mieć poważne wątpliwości, czy owo najbardziej żywotne źródło energii nie

ulega w procesie neurotycznym całkowitemu wyschnięciu, czy nie zanika definitywnie. Na podstawie osobistych doświadczeń mogę stwierdzić, że nie byłoby rzeczą najbardziej rozumną kategoryczne wyrokowanie w tej sprawie. Częstsze są przypadki, w których dostateczna cierpliwość i umiejętności analityka sprawiają, że autentyczna osobowość „wraca z wygnania" i budzi się do życia. Można na przykład traktować jako pozytywny znak fakt, że energia psychiczna — jakkolwiek jeszcze nie w odniesieniu do własnej osoby — uwidoczni się w konstruktywnych poczynaniach na rzecz innych osób. Nie trzeba dodawać, że tego rodzaju postępowanie może się zdarzać i z reguły zdarza się u osób o normalnej integracji wewnętrznej. Jednak u ludzi, którzy nas tu interesują, występuje uderzająca niewspółmierność między pozornie nieograniczoną aktywnością skierowaną na służenie innym a absolutnym brakiem konstruktywnego zainteresowania życiem osobistym czy troski o nie. Nawet w trakcie procesu terapii analitycznej krewni, znajomi czy też uczniowie pacjenta więcej niekiedy korzystają z owoców jego samoanalizy niż on sam. Mimo to jednak terapeuci powinni stać na stanowisku, że zainteresowanie pacjenta przezwyciężeniem własnych problemów nie wygasa nawet w przypadku, kiedy ulega całkowitemu uzewnętrznieniu. Niekiedy niełatwo jest zmienić zainteresowania cudzymi problemami na zainteresowania własnymi. Nie tylko potężne siły opierają się dokonywaniu konstruktywnych zmian w sobie samym, ale i skierowane na zewnątrz dążenia i wysiłki tworzą stan pewnej równowagi i dają poczucie własnej wartości — co powoduje, iż pacjent jest niechętny tym zmianom.

Rola „ja" prawdziwego przedstawia się nam wyraźniej, gdy porównamy je z Freudowskim pojęciem „ego". Jakkolwiek przyjmuję całkowicie odmienne założenia i podążam tu zupełnie innymi drogami, dochodzę bez wątpienia do tego samego wniosku co Freud, który głosi słabość „ego". Istnieją jednakże zasadnicze różnice teoretyczne. Freudowskie „ego" przypomina szarego pracownika, który

ma obowiązki, ale nie przysługuje mu inicjatywa ani jakakolwiek władza. Dla mnie natomiast „ja" prawdziwe jest sprężyną energii emocjonalnej, wszelkich sił twórczych i obdarzone jest władzą ustawodawczą i wykonawczą. Ale jeśli nawet zgodzimy się co do tego, że „ja" prawdziwe rozporządza tymi wszystkimi możliwościami i że funkcjonują one u osobnika zdrowego, jakaż w istocie różnica dzieli moje stanowisko od Freudowskiego w zastosowaniu do nerwic? Dla celów praktycznych jest bowiem obojętne, czy twierdzimy, że osobowość jest osłabiona, sparaliżowana lub „tracona z oczu" przez jednostkę, u której zachodzi proces neurotyczny, czy też zakładamy, że „z natury" nie stanowi ona siły twórczej.

Studiując początkowe fazy większości procesów analitycznych, musimy się zgodzić z powyższym twierdzeniem. W tym wczesnym stadium obserwujemy zanikowe funkcjonowanie „ja" prawdziwego. Dostrzegamy jedynie prawdopodobieństwo autentyczności pewnych emocji i sądów. Możemy przypuszczać, że tendencje rozwojowe pacjenta zawierają pewne pierwiastki autentyczne oprócz tych, którym widomie nadaje on heroiczny format; że — niezależnie od jego potrzeby osiągnięcia maestrii intelektualnej najwyższej miary — nie przestał być zainteresowany prawdą o sobie samym itd., itd. Są to jednak tylko domniemania.

W toku procesu analitycznego obraz zmienia się jednak radykalnie. Skoro system dumy zostaje podważony, pacjent porzuca stałą postawę obronną i zaczyna dociekać prawdy o sobie. Rozwija się w nim poczucie osobistej odpowiedzialności w tym sensie, w jakim precyzowaliśmy je powyżej: podejmuje decyzje, doznaje autentycznych uczuć, formułuje sądy i przekonania własne. Wszystkie te funkcje, które przedtem — jak to demonstrowaliśmy — pozostawały w gestii dumy, odzyskują stopniowo spontaniczność wraz z odzyskiwaniem władzy przez „ja" prawdziwe. Następuje przywrócenie dawnego podziału funkcji w obrębie osobowości. W toku rozwijającego się procesu silniejszą stroną okazuje się „ja" prawdziwe wyposażone w aspekty konstruktywne.

Odkładamy na później omówienie kroków, które dla powodzenia tego procesu muszą podejmować poszczególne jednostki. Chciałam tu jedynie zaznaczyć występowanie samego zjawiska, którym jest ów dokonujący się proces terapii. Inaczej bowiem, pod wpływem naszej analizy samoalienacji, mógłby się w nas zrodzić zbyt pesymistyczny pogląd na „ja" prawdziwe, przekonanie, iż jest ono widmem, które warto byłoby znów uchwycić, ale które już zawsze będzie się nam wymykało. Jedynie znajomość zaawansowanych etapów procesu analitycznego może nas utwierdzić w przekonaniu, że potencjalne moce utajone w „ja" prawdziwym nie są wytworem oderwanych spekulacji. W sprzyjających okolicznościach, jakie stwarza między innymi konstruktywny proces analityczny, autentyczna osobowość ożywa w całej swej mocy.

Ponieważ istnieje realna możliwość takiego odrodzenia, proces terapii analitycznej może przynieść coś więcej niż wyleczenie objawów i stwarzać nadzieję przyjścia jednostce z pomocą w naprostowaniu zaburzeń jej człowieczego rozwoju. I tylko stojąc na gruncie realności takich przemian, możemy w pełni pojąć, że stosunek pseudoosobowości do osobowości autentycznej jest konfliktem dwóch walczących sił, takim, jakim go przedstawiliśmy w poprzednim rozdziale. Ów konflikt może przybrać formę otwartej wojny dopiero wtedy, gdy „ja" prawdziwe stanie się dostatecznie aktywne, aby jednostka na takie zapasy się poważyła. Zanim to jednak nastąpi, jednostka może uczynić tylko jedno: ratować się przed dezintegrującą siłą konfliktów za pomocą wynajdowania rozładowań pozornych. Tym właśnie sprawom poświęcone są następne rozdziały.

PRZYPISY

[1] W polskim tekście terminu tego używa się wymiennie z wyrażeniami „alienacja wewnętrzna" i „wyobcowanie z siebie" (przyp. tłum.).

[2] Tutaj, jak i gdzie indziej, moje interpretacje pokrywają się na ogół z wywodami Williama Jamesa w jego pracy *The Principles of Psycho-*

logy. New York 1899, rozdział zatytułowany „The Consciousness of Self". Cytaty w niniejszym rozdziale mojej książki pochodzą z wymienionego rozdziału Jamesa.

[3] Termin używany przez Williama Jamesa.

[4] S. Kierkegaard, op. cit.

[5] Por. K. Horney, *Nasze wewnętrzne..*, op. cit. oraz następne rozdziały niniejszej książki.

[6] W: M. Sarton, *Now I Become Myself*, „The Atlantic Monthly", 1948.

Rozdział VII

ZASADNICZE RODZAJE ŚRODKÓW SŁUŻĄCYCH ROZŁADOWANIU NAPIĘĆ

Wszystkie typy opisanych tu procesów neurotycznych wytwarzają u jednostki sytuację wewnątrzpsychiczną, którą cechuje nagromadzenie dezintegrujących konfliktów, niemożliwych do wytrzymania napięć i potencjalna groźba stanów lękowych. W takich warunkach nikt nie jest w stanie normalnie funkcjonować, a nawet po prostu — żyć. Jednostka musi czynić i w istocie czyni automatycznie wysiłki w kierunku rozwiązania problemów, usiłuje rozładować konflikty, złagodzić napięcia, zapobiegać lękom. Uruchamia działanie tych samych sił integracyjnych, którymi posługuje się w procesie samoidealizacji, stanowiącym najodważniejszy i najbardziej radykalny neurotyczny zabieg zmierzający do rozwiązania jej problemów. Jest to po prostu unicestwienie konfliktów i wynikających z nich trudności przez postawienie się ponad nimi. Istnieje jednakże zasadnicza różnica między tym sposobem a pozostałymi, które obecnie omówię. Dzieląca je różnica nie da się ściśle określić, nie jest bowiem różnicą jakości, lecz stopnia. Pogoń za wielkością, jakkolwiek rozwija się również na podłożu nieodwołalnych konieczności wewnętrznych, jest procesem o charakterze kreacyjnym. Mimo że jego następstwa są dla jednostki ogromnie szkodliwe, wyrasta on z naturalnego pragnienia człowieka, aby przekroczyć wąski krąg danych mu możliwości. W ostatecznym rachunku właściwie nic innego, jak tylko potężny egocentryzm odróżnia tę tendencję od zdrowych

ludzkich dążeń. Jeżeli chodzi o różnicę między tym rozwiązaniem a pozostałymi, których analizę tu podejmiemy, nie polega ona na tym, że jednostki pozbawione potęgi wyobraźni muszą obierać inne środki ratunku. Wpływ wyobraźni uwidocznia się w nich wszystkich, powodując zaburzenia psychiki. Już w momencie, gdy jednostka startuje do podniebnych lotów, stan psychiki jest poważnie zagrożony. Ale pod wpływem dłuższego nacisku konfliktów i napięć groźba destrukcji psychiki staje się nieuchronna.

Zanim przedstawimy nie omawiane dotąd próby rozwiązań wewnętrznych trudności, musimy się zapoznać z pewnymi sposobami służącymi łagodzeniu napięć, będącymi stale niejako w użyciu[1]. Wystarczy je pokrótce wymienić i określić, były już bowiem omawiane w poprzednich rozdziałach, a także w innych moich pracach, będziemy poza tym do nich powracać w dalszych partiach tej książki.

Samoalienacja, rozpatrywana z tego punktu widzenia, jest jedną z takich strategii i ma bodaj największą wagę. Analizowaliśmy już przyczyny wywołujące i wzmacniające ten proces. Jest to — powtórzmy — bezpośrednia konsekwencja faktu, że neurotyk popada we władze mechanizmów kompulsywnych; wynika częściowo z rozmyślnego uciekania od swego „ja" prawdziwego i od pewnych posunięć w stosunku do niego negatywnych. W związku z omawianym kontekstem dodać tu wypada, że neurotyk jest bezpośrednio zainteresowany w dezawuowaniu swej autentycznej osobowości, w celu unikania walki wewnętrznej i łagodzenia do minimum wewnętrznego napięcia[2]. Zasada, na mocy której proces samoalienacji działa, jest wspólna z tą, jaka rządzi wszystkimi strategiami rozładowywania wewnętrznych konfliktów. Każdy konflikt — tak wewnętrzny, jak zewnętrzny — może poniekąd zniknąć lub w sztuczny sposób ulec faktycznemu złagodzeniu, jeżeli jeden z jego aspektów zostaje stłumiony czy utajony, zaś drugi staje się dominujący[3]. Przenosząc

wewnętrzną sytuację jednostki na płaszczyznę sytuacji dwóch osób lub dwu grup o antagonistycznych potrzebach i interesach, możemy powiedzieć, że konflikt znika, gdy jedna ze stron — jednostka lub grupa — zostaje pokonana. Między władczym ojcem a podporządkowanym mu i uległym synem widoczny konflikt nie istnieje. Tak samo sprawy przebiegają w przypadkach konfliktów wewnętrznych. Może na przykład istnieć ostry konflikt między naszym wrogim nastawieniem wobec ludzi a potrzebą doświadczenia z ich strony sympatii. Jeśli zlikwidujemy sytuację konfliktową, tłumiąc czy to wrogość, czy to potrzebę, aby nas lubiano — nasze stosunki z ludźmi ułożą się poprawnie. Podobnie przedstawia się sytuacja, kiedy usuwamy w cień nasze „ja" prawdziwe. Wówczas jego konflikt z naszą pseudoosobowością nie tylko zostaje wyparty ze świadomości, ale działające w nas siły ulegają tego rodzaju przemieszczeniom, że konflikt całkowicie wygasa. Rozładowanie napięcia w taki sposób może być, oczywiście, osiągnięte tylko za cenę rozrosłej dominacji systemu dumy.

Fakt, że wypieranie „ja" prawdziwego dokonywane jest w celach samoobronnych, przejawia się wyraziście w końcowej fazie procesu analitycznego. Jak już wskazałam, obserwować możemy ostrą wewnętrzną walkę, która rozpętuje się wraz ze wzmocnieniem „ja" prawdziwego. Każdy, komukolwiek dane było zetknąć się z gwałtownością owych zmagań — u innych czy u siebie — wie, że poprzedzające je usunięcie „ja" prawdziwego z pola działania podyktowane było koniecznością ratowania życia, uniknięcia całkowitego wewnętrznego rozdarcia.

Obronny proces samoalienacji wyraża się przede wszystkim tym, że pacjent usiłuje zaciemniać i zamazywać pewne problemy. Pod cienką pokrywą zadowalającej nawet harmonii osobowości pełen jest wewnętrznego zamętu. Nie tylko wykazuje zadziwiającą umiejętność zamącania pewnych spraw, ale niezmiernie trudno go od tego odwieść. Zamazywanie pewnych problemów staje się interesem tak dalece żywotnym, że musi tego dokonywać i dokonuje na tej samej zasadzie, na jakiej zupełnie świa-

domie czyni to każdy, kto musi oszukiwać: szpieg ukrywający swą tożsamość, hipokryta udający uczciwego, przestępca fabrykujący sobie fałszywe alibi. Neurotyk, który, nie zdając sobie z tego sprawy, prowadzi podwójne życie, musi, jakkolwiek nieświadomie, zacierać prawdę o sobie, o tym, czego autentycznie pragnie, co odczuwa, o czym jest przekonany. Z tego podstawowego nastawienia wynikają wszystkie dalsze sytuacje, w których sam siebie okłamuje. Aby jasne się stały omawiane mechanizmy, można by rzecz ująć następująco: sprawa nie polega na tym, że neurotyk mylnie pojmuje znaczenie takich pojęć, jak wolność, niezależność, miłość, dobroć, siła charakteru. Po prostu: dopóki nie dojrzeje do uporania się ze sobą, dopóty w jego ciasnym subiektywnym interesie leży podtrzymywanie owego zamętu pojęciowego, co z kolei może być ukrywane pod płaszczykiem fałszywej dumy z własnej przenikliwości.

Następną co do ważności strategią, podejmowaną w celu rozładowania napięć, jest uzewnętrznianie wewnętrznych doznań. Oznacza to — jak już mówiliśmy — że procesy intrapsychiczne nie są doświadczane jako takie, ale są ujmowane i odczuwane jako przebiegające między jednostką a światem zewnętrznym. Zabieg taki jest stosunkowo radykalnym sposobem zmniejszenia wewnętrznego napięcia i dokonuje się za cenę zubożenia życia wewnętrznego i zaburzeń w stosunkach interpersonalnych. Swego czasu określiłam proces uzewnętrzniania[4] jako środek do podtrzymywania wyidealizowanego obrazu własnej osoby poprzez obarczanie innych ludzi odpowiedzialnością za wszelkie niepowodzenia i zgryzoty, których doświadczanie nie zgadzałoby się z wizerunkiem siebie jako chodzącej doskonałości. Później dostrzegłam w owym procesie próbę zanegowania lub uśmierzenia walki wewnętrznej, toczonej przez siły autodestrukcji. Wprowadziłam rozróżnienie między czynnym a biernym uzewnętrznieniem, między mówieniem sobie: „nie czynię niczego przeciwko sobie, wypowiadam słuszną walkę innym"

a oświadczeniem następującym: „nie jestem usposobiony wrogo do innych, to oni mnie krzywdzą". Obecnie posuwam się jeszcze o krok w zrozumieniu natury tego procesu. Wśród procesów neurotycznych opisywanych przeze mnie nie istnieje na dobrą sprawę taki, który nie mógłby ulec uzewnętrznieniu. Neurotyk żywi niekiedy współczucie dla innych w sytuacji, w której absolutnie nie mógłby współczuć sobie. Może gwałtownie zaprzeczać temu, że pragnie naprostowania własnych skrzywień wewnętrznych, ale może równocześnie z dużą wnikliwością dostrzegać cudze zaburzenia osobowości i wykazywać niepoślednią umiejętność przychodzenia innym ludziom z pomocą. Jego bunt przeciw przymusowi ulegania wewnętrznym nakazom występuje czasami pod postacią lekceważenia praw, konwencji i niepoddawania się cudzym wpływom. Nieświadomy własnej wygórowanej dumy, neurotyk może nienawidzić jej albo być nią zafascynowany — u innych. Może też gardzić ludźmi, którzy — tak właśnie, jak on sam — ulegają dyktaturze dumy. Nie zdając sobie sprawy z tego, że w istocie uśmierzy tym nieubłagane okrucieństwo nienawiści do siebie, może rozwinąć — na podobieństwo bohaterki dziecięcej powieści E. H. Porter, Pollyanny — ogólną postawę wobec życia, polegającą na usuwaniu zeń wszelkich ostrych kantów, wszelkiego okrucieństwa, nawet śmierci.

Innym obieranym często sposobem przynoszącym neurotykowi ulgę jest skłonność do ujmowania własnej osoby we fragmentarycznych wycinkach, jak gdyby stanowiła ona sumę oddzielnych składników. W literaturze psychiatrycznej zjawisko to znane jest pod nazwą rozczłonkowania[5] lub insulacji psychicznej i wydaje się, że stanowi po prostu ucieczkę od stwierdzenia faktu, że nie odczuwa się siebie jako całościowej istoty, takiej, której każda cząstka pozostaje w jakiś sposób związana z całością i jest uwikłana w taką czy inną zależność od każdej spośród pozostałych. Bez wątpienia jedynie osoba wyobcowana z siebie i zdezintegrowana może być pozbawiona

owego odczuwania siebie jako całości. Pragnę tu jednak podkreślić, że neurotyk jest żywo zainteresowany tym rozczłonkowaniem swej osobowości. Zdolny jest do rozumowego ogarnięcia całości, kiedy mu się w tym pomaga, ale stanowi to dla niego zaskoczenie. Fakt ten dociera do niego tylko powierzchownie i po krótkim czasie ulega zapomnieniu.

Nie zdając sobie z tego sprawy, neurotyk jest także zainteresowany tym, aby nie dostrzegać związków przyczynowo-skutkowych. Tego mianowicie, że jeden czynnik psychiczny wypływa z drugiego albo go wywołuje; tego, że on sam przejawia daną postawę tylko dlatego, iż podtrzymuje ona złudzenie, na którym mu zależy; że każda tendencja kompulsywna ma wpływ na jego stosunki z ludźmi i w ogóle na jego życie. Neurotyk może nie dostrzegać najoczywistszych nawet związków przyczynowo-skutkowych. Może się szczerze dziwić, że jego niezadowolenie ma rzekomo związek z jego wymaganiami lub że jego zbytnia potrzeba pomocy ze strony innych — wyrastająca z takich czy innych neurotycznych powikłań — czyni go od tych osób zależnym. Może być nawet zaskoczony opinią, że jego późne ranne wstawanie wypływa z późnego kładzenia się spać.

Neurotyk jest również zainteresowany w niedostrzeganiu faktu, że wśród cenionych przez niego wartości współistnieją wartości sprzeczne. Nie zauważa, że zupełnie świadomie hołduje dwu grupom wartości sprzecznych. W najmniejszym stopniu nie niepokoi go, że — szacując wysoko idealną dobroć — równocześnie uznaje za rzecz pozytywną podporządkowanie sobie innych ludzi oraz że jego ideał uczciwości kłóci się z tendencją do ratowania się z kłopotów chytrymi fortelami. Kiedy zaś usiłuje zdać sobie sprawę z tych własnych postaw i poczynań, uzyskuje w najlepszym razie statyczny obraz swej osoby, na podobieństwo rozłożonej na kawałki łamigłówki. Dostrzega wówczas w sobie takie oddzielne cechy, jak: nieśmiałość, pogardę dla innych, ambicję, masochistyczne fantazje, potrzebę sympatii ze strony innych itd. Poszczególne cechy mogą być nawet trafnie zaobserwowane, ale nie służy to niczemu, ponieważ widzi je wyłuskane z kontekstu, nie ogarniając ich wzajemnych powiązań, procesów, jakie zachodzą, ich dynamizmu.

Mimo że takie rozbicie psychiki na fragmenty jest z natury rzeczy procesem dezintegrującym, u neurotyka przybiera ono funkcję zachowania *status quo* jego psychiki, ochrony neurotycznie zachwianej równowagi przed jej zaburzeniem. Nie chce on zastanawiać się i dziwić swym wewnętrznym sprzecznościom, aby się ustrzec przed konfrontacją ze swymi głęboko tkwiącymi konfliktami, a tym samym obniża poziom wewnętrznych napięć. W najmniejszym nawet stopniu nie interesuje się swymi konfliktami, toteż pozostają one poza sferą jego świadomości.

Podobny rezultat może neurotyk osiągnąć, oddzielając skutek od przyczyny. Przecinanie łączącego je węzła chroni go przed uświadomieniem sobie działania pewnych wewnętrznych dynamizmów, całej ich intensywności i ciężaru gatunkowego. Znamienny i często występujący przypadek niech nam posłuży za przykład. Pewna osoba doznaje niekiedy podniecającej satysfakcji w szukaniu na kimś zemsty. Jednakże z najwyższym trudem przychodzi jej rozumowo choćby pojąć, że siłą motywacyjną jej mściwości jest obraza i potrzeba zagojenia ran zadanych jej dumie. A jeżeli nawet dostrzeże w sobie te tendencje, nie kojarzy ich z mściwością. Ktoś inny zdoła z całą jasnością zaobserwować u siebie skłonność do krzywdzącego samokrytycyzmu. Mógł zauważyć dziesiątki sytuacji, w których miażdżąca pogarda dla siebie jest prostym następstwem tego, że nie jest w stanie sprostać nierealnym wymaganiom, jakie mu dyktuje nadmierna duma. A jednak w jakimś punkcie rozumowania rozłączył tę zależność. Stąd też zarówno rozmiary własnej dumy, jak jej wpływ na pogardę dla własnej osoby pozostają w najlepszym razie w sferze teoretycznych rozważań, co uwalnia go od konieczności czynnego ustosunkowania się do swej wybujałej dumy. Funkcjonuje więc ona dalej z tą samą siłą, podczas gdy wewnętrzne napięcie jest złagodzone

dzięki nieodczuwaniu konfliktu i człowiek ten żyje w złudnym poczuciu rzekomej integracji wewnętrznej.

Opisane trzy strategie, służące zachowaniu pozorów wewnętrznego spokoju, zawierają tę wspólną cechę, że usuwają czynniki mogące potencjalnie zburzyć neurotyczną konstrukcję, jaką sobie jednostka buduje. Są nimi: usuwanie w cień autentycznego „ja", eliminowanie rozmaitych doznań i przecinanie powiązań, które (przy zdawaniu sobie z ich istnienia sprawy) zachwiałyby równowagę psychiki.

Jeszcze innego typu strategię stanowi automatyczna kontrola, która w pewnej mierze ma zbliżony do tamtych mechanizm. Jej zasadnicza funkcja polega na tłumieniu uczuć. W strukturze osobowościowej, stojącej na granicy dezintegracji, uczucia przedstawiają źródło zagrożenia, ponieważ są jak gdyby nieposkromionymi pierwotnymi siłami, działającymi w naszym wnętrzu. Nie mówię tu, naturalnie, o świadomej samokontroli, dzięki której możemy, jeśli sobie tego życzymy, hamować pewne impulsywne czynności lub wybuchy nieopanowanego gniewu czy nadmiernego entuzjazmu. System automatycznej kontroli trzyma na wodzy nie tylko działanie pod wpływem impulsów bądź wyrażanie doznawanych uczuć, ale hamuje impulsy i uczucia jako takie. Działa na tej zasadzie, co system alarmowy przeciw włamaniom lub pożarom, nadając sygnał alarmu (w postaci strachu), ilekroć budzą się niepożądane uczucia.

W przeciwieństwie jednak do poprzednio wymienionych strategii, ta ostatnia — jak sama jej nazwa wskazuje — jest również systemem kontroli. Jeżeli bowiem wskutek samoalienacji i fragmentaryzacji psychiki brak jednostce poczucia wewnętrznej jedności, potrzebny jest pewien sztuczny system kontrolny do utrzymywania w jakimś pozornym scaleniu nie powiązanych elementów osobowości.

Automatyczna kontrola, o której tu mówimy, może zawiadywać wszelkimi impulsami i wszystkimi rodzajami uczuć, takimi jak: strach, ból, gniew, radość, miłość, entuzjazm. Ze strony fizycznej odpowiada temu stanowi generalnego powściągania objaw skurczu mięśni, co uwidacznia się z kolei w stanach zaparcia, w chodzie, postawie, pewnej zesztywniałej nieruchomości twarzy, trudnościach w oddychaniu itp. Świadomy stosunek do funkcjonującego systemu kontroli bywa u różnych jednostek różny. Niektórzy ludzie zachowują taki stopień żywotności, że ich samych irytuje to ciągłe hamowanie się i przynajmniej od czasu do czasu rozpaczliwie pragną sobie pofolgować i móc się serdecznie pośmiać, zakochać się w kimś lub dać się ponieść fali zapału i entuzjazmu. Są jednak i tacy, którzy dopuścili do głosu mniej czy bardziej jawnie swą dumę, a ta czyni kontrolę twardą jak mur. Interpretują oni swą dumę w rozmaity sposób, nazywając ją godnością, wewnętrzną równowagą, stoicyzmem, świadomie nałożoną maską, zachowywaniem niewzruszonej postawy, „realizmem", „brakiem czułostkowości", nieokazywaniem uczuć czy skrytością.

W pewnych rodzajach nerwic kontrola funkcjonuje w sposób bardziej wybiórczy. Dla niektórych mianowicie uczuć hamulce nie istnieją, uczucia te są nawet w pewnym sensie „popierane". Na przykład ludzie z silnymi tendencjami do tłumienia własnego „ja" i usuwania się w cień skłonni są nawet do nadmiernego okazywania, że kochają lub że są nieszczęśliwi. Kontrola wewnętrzna trzyma u nich na wodzy przede wszystkim uczucia wrogie, takie jak: podejrzenia, gniew, pogarda, mściwość.

Uczucia mogą być, oczywiście, osłabione lub kompletnie stłumione również wskutek działania innych mechanizmów, takich jak samoalienacja, zakazy dumy, procesy autofrustracyjne. Jednakże w niezliczonych przypadkach mamy dowody na to, że czujna kontrola wewnętrzna działa niezależnie i niejako nadrzędnie w stosunku do innych czynników. Dowodzą tego reakcje strachu w odpowiedzi na każdą groźbę osłabienia owej kontroli, a więc strachu przed zaśnięciem, narkozą, działaniem alkoholu, atmosferą odpoczynku i relaksu, jak na przykład położeniem się na tapczanie i swobodnym, intymnym kontaktem z drugą

osobą, a nawet przed... zjazdem prosto w dół na nartach. Uczucia — czy to będzie współczucie, strach czy też silny gniew popychający do aktów przemocy — które wymkną się spod kontroli, wywołują w neurotyku panikę. Paniczny strach rodzi się tu na podłożu sytuacji, w której jednostka obawia się pewnych określonych uczuć i nie może sobie na nie pozwolić, gdyż zagrażają specyficznemu elementowi jej neurotycznej struktury. Zdarza się również, że człowiek taki popada w panikę po prostu dlatego, iż zdał sobie nagle sprawę ze złego funkcjonowania systemu wewnętrznej kontroli. Jeżeli uda nam się objąć analizą ten mechanizm, panika mija i dopiero wówczas uczucia pacjenta i jego własna wobec nich postawa stają się dostępne pracy terapeutycznej.

Ostatnią ze strategii neurotycznych, którą tu chciałabym wymienić, jest przekonanie o wyższości rozumu. O ile uczucia są z natury niesforne i należy je kontrolować (skoro nie można im ufać), o tyle w sferze myślowej — wyobraźni i rozumowaniu — neurotyk pozwala sobie na folgowanie i wypuszcza te procesy z uwięzi, jak geniusza z klatki. Dochodzi tu więc do jeszcze jednego rozdwojenia. U neurotyka nie ma uzupełniającego się współistnienia uczuć i intelektu, ale jest ostre przeciwstawienie tych dwu sfer życia psychicznego. Nie ma też równorzędnych stref *soma* i *psyche*, ale jest psychika zwalczająca stronę cielesną. Nie ma harmonii między intelektem a własnym „ja", ale konflikt intelektu z osobowością. Analogicznie do opisywanych rozdrobnień własnego „ja", to ostatnie również służy łagodzeniu napięć, zamazywaniu konfliktów i tworzeniu pozorów wewnętrznego scalania. A osiągnąć to można trojako.

Intelekt może pełnić funkcję obserwatora własnego „ja". Jak powiada Suzuki: „Intelekt jest przede wszystkim widzem, a kiedy już wykonuje pewną pracę, to czyni to na podobieństwo najmity, któremu obojętne jest, czy działa ku czyjemuś pożytkowi, czy też ku szkodzie"[6]. U neurotyka rozum nie bywa życzliwym, troszczącym się wi-

dzem. Bardziej lub mniej zainteresowany, z większą czy mniejszą dozą złośliwości lub sadyzmu, zachowuje jednak zawsze pewien dystans, jak gdyby przyglądał się komuś obcemu, z kim przyszło mu się przypadkowo zetknąć. Niekiedy obserwacje czynione przez neurotyka na sobie samym bywają wręcz mechaniczne i powierzchowne. Pacjent taki w bardziej lub mniej dokładny sposób zrelacjonuje wydarzenia, własne działania, fakty i symptomy, notując ich wzmacnianie się i słabnięcie, ale czyni to z pominięciem znaczenia, jakie te fakty dla niego przedstawiają, oraz tego, w jaki sposób on na nie reaguje. W toku procesu terapii analitycznej osoba taka może przejawiać żywe zainteresowanie własnymi procesami psychicznymi. Będzie to jednak raczej rozkoszowanie się wnikliwością własnych obserwacji i podziwianie mechanizmów zachodzących u niego procesów, podobne do fascynacji, z jaką entomolog obserwuje zachowanie się badanego owada. Zdarzyć się może, iż analityk mylnie przypisze ów zapał poznawczy pacjenta rzeczywistemu zainteresowaniu własną osobowością. Jednakże po pewnym czasie niechybnie skonstatuje, że pacjenta absolutnie nie obchodzi znaczenie, jakie poczynione obserwacje mogą przedstawiać dla jego życia.

Owo „akademickie" zainteresowanie własną osobą miewa czasem charakter jawnego szukania w sobie win, dostrzegania ich z sadystyczną satysfakcją. W takich przypadkach zainteresowanie sobą podlega często uzewnętrznieniu, zarówno czynnemu, jak i biernemu. Bywa więc, że pacjent odwróci uwagę od swojej osoby i zacznie z prawdziwą bystrością obserwować innych ludzi i ich problemy — w podobnie chłodny i niezaangażowany sposób. Ktoś znowu będzie przekonany, że pozostaje pod wrogą i szyderczą obserwacją ze strony innych. Poczucie tego rodzaju bywa szczególnie silnie rozwinięte w stanach paranoicznych, ale zdarza się i w innych przypadkach.

Niezależnie od jakości samoobserwacji, neurotyk przestaje angażować się w wewnętrzne rozterki i trzyma się na uboczu od nękających go problemów. Ów obserwujący

mózg identyfikuje się z własnym „ja", które odczuwa jako zjednoczoną całość i jest jedynym elementem osobowości zachowującym nieosłabioną żywotność.

Umysł funkcjonuje także jako koordynator w sensie niwelowania różnic w imię równorzędności. Zapoznaliśmy się już z tą jego funkcję, kiedy mówiliśmy o roli wyobraźni w tworzeniu idealnego obrazu własnego „ja", w niestrudzonym działaniu dumy, zmierzającym do zacierania jednych faktów, a uwypuklania innych, do czynienia cnót z potrzeb i przeobrażania możliwości w realne dokonania. Rozum w wyniku procesu racjonalizacji może stać się przedmiotem dumy: każdą dosłownie rzecz można potraktować jako rozsądną, prawdopodobną, uzasadnioną, bo istotnie taką być może z punktu widzenia nieświadomych przesłanek, z jakich neurotyk wszystko ujmuje.

Do funkcji koordynacyjnych zaliczyć również trzeba eliminowanie wątpliwości wobec siebie, co jest tym konieczniejsze, im bardziej chwiejna jest struktura psychiczna jednostki. Mamy tu do czynienia z postawą, którą pewien pacjent określił jako „logiczny fanatyzm", pojawiający się przeważnie pod postacią niewzruszonego przekonania o własnej nieomylności. „Moja logika zwyciężyła, jest bowiem jedyną autentyczną logiką", „Jeżeli inni się z moim zdaniem nie godzą, to dlatego, że są idiotami". Taka postawa wobec ludzi jest świadectwem wyniosłości i zadufania, zaś na płaszczyźnie problemów wewnętrznych nie dopuszcza do konstruktywnego wglądu, choć łagodzi napięcia, ustanawiając jak gdyby sterylnie czystą pewność siebie. Często występujące w innych zespołach nerwicowych przeciwieństwo owego zadufania, czyli ogólnie dominująca postawa zwątpienia w swoją wartość, prowadzi w rezultacie również do uśmierzania napięć. „Jeżeli nic nie przedstawia się tak, jak mi się wydaje, to po co się tym przejmować". U wielu pacjentów tego rodzaju zgeneralizowany sceptycyzm bywa głęboko ukryty. Pozornie wszystko przyjmują do wiadomości bez oporów, ale zachowują wobec tych ocen własnej osoby milczącą rezerwę i w rezultacie zarówno ich własne interpretacje, jak i te,

które czyni analityk, nie zostawiają śladów w świadomości i nikną, jak gdyby zasypane ruchomymi piaskami.

U niektórych ludzi intelekt staje się magicznym władcą o boskiej wszechmocy. Poznanie własnych wewnętrznych problemów przestaje być krokiem do procesów przemiany, już sama bowiem wiedza jako taka oznacza dla nich uzdrowienie wewnętrzne. Pacjenci wykazujący taką postawę, jakkolwiek nie są tego świadomi, dziwią się często, że takie czy inne zakłócenie ich życia psychicznego nie znika z chwilą, gdy tak gruntownie poznali mechanizm danego procesu. Analityk zwraca im wówczas uwagę, że muszą się dołączać jeszcze pewne czynniki, o których nie wiedzą i zazwyczaj tak w istocie jest. Ale nawet wtedy, gdy owe ważne dla danego problemu czynniki ujawnią się — nic się nie zmienia. I znowu pacjent jest tym zaskoczony i rozczarowany. W taki to sposób można bez końca tropić nie ujawnione fakty i powiązania, i samo w sobie jest to pożyteczne, jednakże droga taka nie może prowadzić do celu, dopóki pacjent jest przeświadczony, że światło wiedzy wystarczy do rozproszenia każdej chmury w jego życiu bez podjęcia trudu pracy nad sobą.

Im bardziej człowiek stara się kierować całym swoim życiem za pomocą intelektu, tym trudniejsze staje się dla niego przyjęcie istnienia pewnych nieświadomych mechanizmów. Jeżeli jednak dają one wyraźnie o sobie znać, u jednych wywołują nieproporcjonalnie silny lęk, inni zaś dezawuują je i dowodzą ich nieistnienia. Postawa taka miewa szczególne znaczenie w przypadku, kiedy pacjent zaczyna, choć nie całkiem jeszcze jasno, dostrzegać w sobie obecność jakiegoś neurotycznego konfliktu. Uzmysławia sobie wówczas momentalnie, że ani jego zdolność do rozumowania, ani jego wyobraźnia nie zdadzą się na nic, nie mogą bowiem sprawić, aby to, co antagonistyczne, mogło się harmonijnie ze sobą zgadzać. Czuje się złapany w potrzask i reaguje przerażeniem. Mobilizuje wówczas wszystkie moce swego intelektu, aby wyplątać się z konfliktu. Jak mógłby go obejść?[7] Jak się zeń wywikłać? Gdzie jest to oczko w sieci, przez które mógłby się wymknąć?

Chodzenie w życiu prostymi drogami, a zarazem stosowanie chytrych sztuczek — nie da się wszak ze sobą pogodzić. A zatem, czy nie mógłby po prostu w pewnych sytuacjach postępować prostolinijnie, a stosować wybiegi — w innych? Weźmy inny przykład: jeżeli ktoś jest mściwy i tą swoją mściwością się szczyci, a równocześnie ma ambicję zachowywania pogody ducha — urzeka go pomysł dokonywania zemsty z niezmąconą pogodą, zachowywania niewzruszonego spokoju i unicestwiania tych, którzy go znieważyli, tak jakby rozgarniał zagradzające mu drogę zarośla. Potrzeba dania sobie rady i wymanewrowania z konfliktowych sytuacji staje się niekiedy u neurotyka prawdziwą pasją. Na tle takiej postawy na nic się nie zdadzą najlepsze wysiłki wydobycia konfliktu na pełne światło, choć pozory wewnętrznego „spokoju" zostają osiągnięte.

Wszystkie opisane strategie w rozmaity sposób łagodzą wewnętrzne napięcia. Możemy je w pewnym sensie zakwalifikować do prób uzyskania rozwiązań i przezwyciężania konfliktów, we wszystkich bowiem zaangażowane są siły integrujące. Za pomocą na przykład procesu fragmentaryzacji czy rozczłonkowania różnych cech osobowości jednostka rozłącza konfliktowe tendencje i w efekcie przestaje je jako takie odczuwać. Jeżeli zaś człowiek ustawia się w roli obserwatora samego siebie, osiąga dzięki temu poczucie własnej jedności. Samo określenie jakiejś osoby jako obserwatora samego siebie nie stanowi z pewnością wyczerpującej diagnozy tego stanu. Wszystko zależy od tego, co mianowicie w sobie widzi i z jakim nastawieniem na siebie patrzy. Podobnie sprawa wygląda, gdy konstatujemy u kogoś proces uzewnętrznienia, dotyczy on bowiem tylko jakiegoś jednego aspektu neurotycznej struktury jego osobowości, nawet w przypadku, kiedy wiemy, co i w jaki sposób podlega u niego uzewnętrznieniu. Innymi słowy, wszystkie wymienione sposoby łagodzenia napięć stanowią jedynie rozwiązania połowiczne. Neurotycznymi rozwiązaniami wolę nazywać jedynie takie próby przezwyciężania konfliktów, które mają charakter generalny i o których wspominałam w pierwszym rozdziale. Kształtują one i ukierunkowują całokształt osobowości. Determinują zakres możliwej do osiągnięcia satysfakcji, wyznaczają czynniki, których należy unikać, ustalają hierarchię wartości i określają postawę wobec innych ludzi. Wskazują też, jaki rodzaj strategii integrujących należy stosować. Krótko mówiąc — stanowią dla neurotyka jego *modus vivendi*.

PRZYPISY

[1] Jakkolwiek mogą się różnić pod względem treści, opierają się one na tej samej zasadzie, co próby rozwiązań, które w mojej książce *Nasze wewnętrzne konflikty* nazwałam „próbami pomocniczego uzyskania pozornej harmonii".

[2] Zainteresowanie to jest jeszcze jednym czynnikiem wzmagającym samoalienację; wchodzi w skład procesów, za pomocą których neurotyk oddala się od swego „ja" prawdziwego.

[3] Por. K. Horney, *Nasze wewnętrzne...*, op. cit., rozdz. 2.

[4] Ibid., rozdz. 7.

[5] Por. E. A. Strecker, K. Appel, *Discovering Ourselves*. London 1943.

[6] D. T. Suzuki, *Essays on Zen Buddhism*. London 1927.

[7] Por. H. Ibsen, *Peer Gynt*, scena z wielkim Bogy.

Rozdział VIII

STRATEGIE EKSPANSYWNE: SIŁA ATRAKCYJNA DOMINACJI

We wszystkich procesach neurotycznych samoalienacja jest problemem centralnym. We wszystkich mamy też do czynienia z pogonią za wielkością, z wewnętrznymi nakazami, ze stawianymi sobie wymaganiami, z nienawiścią do siebie i z rozmaitymi strategiami służącymi łagodzeniu napięć. Nie wytworzyliśmy jednak dotąd wyraźnego obrazu działania tych czynników w indywidualnej strukturze neurotyka. Obraz taki zmienia się wraz ze sposobem, w jaki jednostka próbuje przezwyciężyć swe wewnętrzne konflikty. Zanim będziemy mogli właściwie nakreślić owe sposoby, musimy jasno odmalować wewnętrzną konstelację, jaką u jednostki tworzy system dumy i konflikty w niego uwikłane. Pojmujemy już, że istnieje konflikt między dumą a „ja" prawdziwym. Jak już jednak wspominałam, poważny konflikt rozwija się także w ramach samego systemu dumy. Autogloryfikacja i pogarda dla siebie nie wchodzą ze sobą w konflikt. Dopóki obracamy się jedynie w kategoriach owych dwu diametralnie przeciwnych wizerunków własnej osoby, dostrzegamy sprzeczne, ale mimo to dopełniające się wzajemnie samooceny — nie uświadamiamy sobie jednak tendencji konfliktowych. Sytuacja zmienia się z chwilą, gdy spojrzymy na siebie z odmiennej perspektywy i zadamy sobie pytanie: w jaki sposób odczuwamy samych siebie?

Owa wewnętrzna konstelacja wytwarza zasadniczą niepewność co do poczucia własnej tożsamości. Kim jestem? Dumną istotą o ponadludzkich przymiotach czy też słabym, błądzącym i raczej godnym pogardy osobnikiem? Jeżeli człowiek nie jest poetą albo filozofem, rzadko świadomie zadaje sobie podobne pytania, ale zamęt na ten temat i uczucie dezorientacji pojawiają się w marzeniach sennych. Zatracenie poczucia tożsamości wyraża się w nich w sposób bezpośredni i dosłowny. Człowiek może śnić, że zgubił dowód osobisty lub że pytany o swoje personalia nie umiał ich podać. Może mu się też przyśnić ktoś z jego dawnych znajomych, kto będzie wyglądał zupełnie inaczej niż ten, kogo pamiętał; albo może on we śnie zbliżyć się do portretu i stwierdzić, że patrzy na oprawione w ramy puste płótno.

O wiele częściej człowiek, który śni, nie znajduje się w sytuacji, w której własna tożsamość dosłownie byłaby dlań zagadką, ale identyfikuje się na przemian z symbolizującymi przeciwstawne sobie role ludźmi, zwierzętami, roślinami i martwymi przedmiotami. W jednym i tym samym śnie może być raz sir Galahadem[1], a raz groźnym smokiem. Bywa na przemian ofiarą kidnaperów i gangsterem, więźniem i dozorcą więzienia, sędzią i oskarżonym, osobą znęcającą się i torturowanym, przerażonym dzieckiem i jadowitym grzechotnikiem. Tego rodzaju autodramatyzacja odzwierciedla sprzeczne siły działające w jednostce i interpretacja snu może ogromnie pomóc w uświadomieniu ich sobie przez pacjenta. Jeżeli centralną postacią snu jest na przykład człowiek, który rezygnuje z tego, co pragnął zrealizować, może to ujawniać cechującą pacjenta postawę rezygnacji. Karaluchy na podłodze w kuchni mogą być odbiciem jego pogardy dla samego siebie. Nie jest to jednak jedyna funkcja autodramatyzacji występującej w marzeniach sennych. Sam fakt, że w nich się pojawia — a zarazem powód, dla którego tu o niej mówię — wskazuje na naszą zdolność do wcielania się w rozmaite osobowości. To samo zjawisko uwidacznia się także w rażącej często rozbieżności między tym, kim się człowiek czuje w życiu, a jego wcieleniami w marzeniach sennych. W swym świadomym odczuciu może siebie

uważać za kogoś o wybitnym umyśle, za zbawcę ludzkości, za kogoś, dla kogo nie istnieje rzecz niemożliwa do osiągnięcia. A tymczasem we śnie ten sam człowiek może występować jako potworny wybryk natury, jako bełkocący idiota lub wyrzutek społeczny walający się w rynsztoku. Nawet w sferze świadomych uczuć samoocena jednostki może się wahać między poczuciem, że się góruje nad innymi pod każdym względem, a uważaniem siebie za istotę nędzną, nic nie znaczącą. Oscylacja odczuć na temat własnej osoby uwidacznia się szczególnie wyraziście — aczkolwiek nie wyłącznie — wśród alkoholików, u których stan euforii, szeroki gest i czynienie komuś wspaniałych obietnic może po chwili ustąpić na rzecz upodlenia i postawy pozbawionej godności.

Owe rozliczne rodzaje odczuć własnego „ja" odpowiadają istniejącym aktualnie wewnętrznym konfiguracjom psychicznym. Pomijając stany bardziej mieszane i powikłane, możemy u neurotyka wyróżnić trzy odrębne rodzaje owych odczuć. Otóż bywa, że czuje się on swym „ja" wyidealizowanym, bywa, że tym kimś, kim gardzi, a niekiedy (choć na ogół to poczucie jest zablokowane) dochodzi u niego do identyfikacji z własną osobowością autentyczną. Widzimy więc, że neurotyk musi odczuwać niepewność co do swojej tożsamości. Dopóki jego konstelacja wewnętrzna pozostaje bez zmian, pytanie: „kim jestem?", nie uzyskuje jednoznacznej odpowiedzi. Nas interesuje tu najbardziej fakt, że owe różne odczucia na temat własnej osoby są z konieczności konfliktowe. Mówiąc ściślej, konflikt jest nieunikniony, neurotyk bowiem identyfikuje się *in toto* ze swym dumnym „ja", jak i z tym przez niego pogardzanym. Jeżeli czuje się istotą wyższą od innych, skłonny jest do postawy ekspansywnej w swych dążeniach i w swym mniemaniu o tym, co mógłby osiągnąć. Skłonny jest być w bardziej lub mniej jawnej formie wyniosły, zarozumiały, ambitny, agresywny i wymagający; uważa, że sam sobie ze wszystkim da radę, lekceważy innych, oczekuje od innych podziwu lub ślepego posłuszeństwa. Jeżeli zaś przeciwnie, czuje się kimś słabym i przegranym — skłonny jest do poczucia bezradności, przejawia uległość i ustępliwość, zajmuje postawę zależną i zabiega o sympatię i życzliwość. Innymi słowy, całościowa identyfikacja tak z jedną, jak i z drugą osobowością pociąga za sobą nie tylko przeciwstawną samoocenę, ale biegunowe postawy wobec innych ludzi, kontrastujący sposób zachowania, hołdowanie przeciwstawnym zespołom wartości, diametralnie różne tendencje i całkowicie odmienne źródła zadowolenia.

W przypadku jednoczesnego występowania przeciwstawnych identyfikacji neurotyk musi doznawać uczucia, że istnieją w nim dwie różne osoby, z których każda ciągnie go w przeciwnym kierunku. Na tym właśnie polega identyfikacja *in toto* z dwiema osobowościami naraz. To już nie tylko normalny konflikt, ale sytuacja grożąca całkowitym rozdarciem wewnętrznym. Jeśli neurotykowi nie uda się złagodzić powstałego napięcia, pojawi się nieuchronnie ostra reakcja lękowa. Często się zdarza — jeżeli inne czynniki również skłaniają ku temu — że człowiek taki popada w alkoholizm i na tej drodze szuka uśmierzenia wewnętrznych napięć.

Zazwyczaj jednak w każdym konflikcie o znacznej sile automatycznie poczynają działać mechanizmy dążące do jego przezwyciężenia. Jeden z takich przypadków opisany został w literaturze, a mianowicie w opowieści R. L. Stevensona *Doktor Jekyll i pan Hyde*. Doktor Jekyll zdaje sobie sprawę z istnienia w nim dwóch różnych istot (przedstawionych w kategoriach grzesznika i świętego, choć żaden z nich nie stanowi autentycznego „ja" bohatera), pozostających ze sobą w stanie permanentnej wojny. „Gdyby każda z tych istot — mówiłem sobie — mogła się wcielić w odrębną tożsamość, znikłoby to, co sprawia, iż życie jest czymś nie do wytrzymania". Toteż dr Jekyll preparuje lek, który miałby sprawić rozdzielenie tych dwóch osobowości. Jeżeliby wyłuskać ten utwór z jego warstwy surrealistycznej, przedstawiałby opis usiłowań zmierzających do rozładowania konfliktu za pomocą

metody, którą nazwaliśmy fragmentaryzacją. Wielu pacjentów obiera właśnie taki kierunek działania. Jeżeli im się to udaje, czują się na przemian raz kimś skromnym i mało znaczącym, to znów osobą wybitną i przodującą, a mimo to owa sprzeczność ich nie niepokoi, te przeciwstawne osobowości istnieją bowiem w nich całkowicie niezależnie.

Opowieść Stevensona wszakże potwierdza tylko fakt, że tego rodzaju strategia nie może być skuteczna. Powiedzieliśmy już w poprzednim rozdziale, że jest to jedynie rozwiązanie połowiczne. Bardziej radykalną próbą — a jest to typową reakcją wielu neurotyków — jest eliminowanie tego, co zbędne, co zawadza. Zabieg ten polega na stałym i rygorystycznym rugowaniu jednej z przeciwstawnych osobowości i na wyłącznej identyfikacji z drugą. Trzecią metodą przezwyciężania konfliktu jest wyłączenie zainteresowania dla toczącej się walki wewnętrznej i rezygnacja z jakiegokolwiek aktywnego życia psychicznego.

Tak więc, reasumując, istnieją dwa zasadnicze konflikty wewnętrzne, powstałe jako następstwo działania systemu dumy: centralny konflikt wewnętrzny oraz konflikt między dumnym „ja" a tym, którym się gardzi. U osoby będącej przedmiotem naszej analizy, ściślej mówiąc, u pacjenta w początkowym stadium leczenia analitycznego, wymienione konflikty nie występują jako dwa odrębne procesy. Dzieje się tak częściowo dlatego, że „ja" prawdziwe stanowi u niego siłę potencjalną, ale jeszcze nie faktyczną. Ponadto, pacjent ma tendencję do lekceważenia wszystkiego, z czego nie jest dumny, a więc i swego „ja" prawdziwego. Z tych to powodów owe dwa konflikty zlewają się w jeden, rozgrywający się między skłonnościami ekspansywnymi a tymi do pomniejszania własnej wartości. Dopiero po dłuższej pracy analitycznej centralny konflikt wewnętrzny ujawnia się i wyodrębnia.

W obecnym stadium wiedzy psychiatrycznej podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów wewnętrznych

stanowią najwłaściwsze kryterium diagnozy co do typu występującej nerwicy. Jednakże musimy pamiętać, że pragnienie precyzyjnej klasyfikacji bardziej zaspokaja naszą potrzebę ładu i uporządkowania wiedzy, aniżeli odzwierciedla naturę ludzką w całej jej różnorodności. Mówienie o typach ludzkich lub, tak jak tutaj, o typach neurotycznych jest w gruncie rzeczy jedynie ujmowaniem różnych osobowości z określonych punktów widzenia. Używane zaś kryteria sprowadzają się do czynników, które przez daną szkołę psychologiczną uznawane są za kluczowe. W tym zawężonym sensie jakiekolwiek pokuszenie się o ustanowienie podziału na typy daje pewne korzyści, ale też w zdecydowany sposób zawęża problematykę. Na gruncie wyznawanych przeze mnie teorii psychologicznych neurotyczna struktura charakterologiczna jest sprawą centralną. Dlatego też moje kryteria podziału na „typy" nie mogą się sprowadzać do takiego czy innego klinicznego obrazu symptomów, czy też do takich czy innych indywidualnych tendencji. Poszczególne objawy i skłonności mogą być tylko cechami swoistymi całościowej struktury neurotycznej. Owe swoistości są z kolei w znacznej mierze zdeterminowane podstawowymi rodzajami strategii, jakie jednostka stosuje w celu pozbycia się wewnętrznych konfliktów.

Jakkolwiek reprezentowany przeze mnie punkt widzenia jest bardziej wszechstronny i ogólny niż większość kryteriów służących za podstawę klasyfikacji na typy, jego przydatność jest także ograniczona ze względu na liczne konieczne zastrzeżenia i uwarunkowania. Po pierwsze, ludzi skłonnych obierać tę samą główną strategię łączy co prawda wiele podobieństw, jednakże mogą się między sobą znacznie różnić co do poziomu pewnych posiadanych przymiotów, uzdolnień i osiągnięć. Poza tym to, co traktujemy jako „typy", przedstawia w istocie pewnego rodzaju przekrój poprzeczny osobowości, w której proces neurotyczny rozwinął ekstremalnie pewne cechy charakterystyczne. Pozostaje jednak zawsze nieskończona skala struktur pośrednich, wymykających się jakimkolwiek

najprecyzyjniejszym klasyfikacjom. Struktury owe ulegają dodatkowemu skomplikowaniu przez to, że wskutek procesu fragmentaryzacji psychiki nawet w przypadkach jaskrawych występuje zazwyczaj nie jedna strategia podstawowa, ale kilka. „Większość przypadków to przypadki mieszane — mówi William James — i nie wolno nam traktować zbyt poważnie naszych klasyfikacji"[2]. Być może słuszniej byłoby mówić o kierunkach rozwoju procesów zachodzących w jednostach aniżeli o typach.

Stojąc na gruncie powyższych wywodów i poczynionych zastrzeżeń, rozróżnić możemy trzy podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów z punktu widzenia problemów przedstawionych w niniejszej pracy: są to strategie ekspansji, wycofania się (tłumienia swego „ja") i rezygnacji. Stosując strategie ekspansji, jednostka w przeważającej mierze identyfikuje się ze swoim „ja" wyidealizowanym. Mówiąc o „sobie", ma na myśli — tak jak Peer Gynt — swoje heroiczne „ja". Używając słów pewnego pacjenta: „Istnieję tylko jako istota wybitna". Towarzyszące tej strategii poczucie własnej wyższości nie musi być świadome, ale bez względu na to, czy jest świadome, czy nie, w ogromnym stopniu determinuje zachowanie, dążenia i ogólną postawę wobec życia. Urok życia polega na opanowaniu go, na osiągnięciu władzy. Oznacza to, że jednostka się decyduje — świadomie lub nieświadomie — pokonać każdą przeszkodę, tak wewnętrzną, jak zewnętrzną, i wierzy, iż powinna temu podołać, że faktycznie jest do tego zdolna. Powinna umieć pokonywać przeciwności losu, trudne sytuacje, rozwiązywać zawiłe problemy intelektualne, pokonywać opór innych ludzi i przezwyciężać własne konflikty wewnętrzne. Odwrotną stroną owego imperatywu władania jest strach przed jakimkolwiek przejawem bezsilności. Tego właśnie człowiek taki najbardziej się lęka.

Powierzchowna obserwacja typów ekspansywnych daje nam obraz ludzi, którzy — usuwając wszystko, co stoi temu na przeszkodzie — zmierzają do samogloryfikacji,

podejmują zamierzenia zaspokajające ich ambicje, uganiają się za mściwymi triumfami, realizują wyidealizowany obraz własnej osoby poprzez panowanie nad życiem za pomocą intelektu i siły woli. Pomijając wszelkie różnice założeń, indywidualnych koncepcji i terminologii, opisany sposób widzenia tych ludzi był wspólny dla Freuda i Adlera. Dostrzegali w nich istoty powodowane narcystyczną potrzebą powiększania formatu własnej osoby, potrzebą górowania nad innymi. Jeżeli jednak poddamy tych pacjentów głębszej analizie, wykryjemy u wszystkich tendencje minimalizujące własną wartość, tendencje, które nie tylko stłumili, ale których w sobie nienawidzą i które budzą w nich odrazę. Pierwsze wrażenie to jak gdyby obraz jednej tylko strony ich osobowości, w której oni wszakże usiłują widzieć całokształt swej istoty, po to, aby wytworzyć w sobie subiektywne poczucie integracji wewnętrznej. Niezłomne trzymanie się tendencji ekspansywnych uwarunkowane jest nie tylko kompulsywnym charakterem tych tendencji[3], ale i koniecznością wypierania ze świadomości wszelkich śladów tendencji pomniejszających, samooskarżeń, zwątpień i pogardy dla siebie. Jedynie na tej drodze da się utrzymać ich subiektywne przeświadczenie o własnej wyższości i dominacji.

Prawdziwą groźbą w tego rodzaju konstelacji wewnętrznej jest świadomość niewypełniania stawianych sobie wymagań, co pociąga za sobą poczucie winy i małej wartości. Ponieważ jednak w rzeczywistości nikt nie jest w stanie sprostać stawianym sobie wygórowanym nakazom, osoba taka zmuszona jest uciekać się do wszelkich dostępnych środków pozwalających na negowanie wobec siebie własnych „porażek". Przywołuje więc na pomoc wyobraźnię, wyolbrzymia swe przymioty, zamazuje negatywy, perfekcjonuje swe zachowanie, dokonuje uzewnętrznienia, a wszystko to w celu zachowania własnego mniemania o sobie, takiego, z którego mogłaby być dumna. Zmuszona jest jakby do nieświadomego blefu, łudząc siebie i innych swym rozumem, szlachetnością, prawością itp. Nigdy, pod żadnym pozorem nie może dopuścić do

uświadomienia sobie, że w porównaniu z idealnym obrazem siebie — w rzeczywistości jest istotą przyziemną. W stosunku do innych ludzi przeważa jedna z następujących dwu postaw. Albo będzie to ktoś — świadomie czy nieświadomie — ogromnie dumny ze swej umiejętności wyprowadzania innych w pole, kto w swym zadufaniu i pogardliwym stosunku do ludzi wierzy, że mu się to całkowicie udaje. Albo przeciwnie, boi się, że inni go oszukują i czuje się tym głęboko upokorzony. Bywa i tak, iż nęka go chroniczna obawa, że udaje i blefuje, a poczucie to najczęściej występuje właśnie u neurotyków poszukujących rozwiązania w ekspansji siebie. Jeżeli się nawet zdarzy, że człowiek taki uczciwą pracą istotnie zdobędzie sukces i uznanie, będzie się stale zadręczał, że w istocie zawdzięcza swe osiągnięcia innym. Czyni go to przesadnie wrażliwym na krytykę i na każde niepowodzenie oraz wywołuje przeczulenie na punkcie porażki lub zdemaskowania się przed innymi swoim blefowaniem.

Opisana kategoria ludzi obejmuje z kolei wielką różnorodność typów, o czym przekonać może się każdy, czyniąc przegląd pacjentów, znajomych czy też postaci z literatury. Jeśli chodzi o różnice indywidualne, najbardziej zasadnicza tkwi w zdolności do czerpania radości z życia i do pozytywnych uczuć wobec innych ludzi. Zarówno Peer Gynt, jak Hedda Gabler mają powiększony obraz własnej osoby, ale jakże olbrzymia różnica dzieli klimat ich życia emocjonalnego! Dalsze znaczące różnice dotyczą sposobów, jakimi jednostka usiłuje ze świadomości wypierać własne „niedoskonałości". Zaznaczają się także odrębności w naturze stawianych wymagań, w sposobach ich usprawiedliwiania oraz metodach egzekwowania. Musimy tu wyróżnić przynajmniej trzy rodzaje „typów ekspansywnych": narcystyczny, perfekcjonistyczny i dominująco-mściwy. Krótko omówię pierwsze dwa z uwagi na to, że doczekały się gruntownego opracownia w literaturze psychiatrycznej, więcej zaś uwagi poświęcę trzeciemu.

Używam tu terminu „narcyzmu" z pewnym wahaniem, w klasycznej literaturze Freudowskiej bowiem oznacza on rodzaj puszenia się i nadymania, egocentryzmu, przesadną troskę o własne dobro i stronienie od innych ludzi[4]. Co do mnie, posługuję się tym terminem w jego oryginalnym znaczeniu, zgodnym z definicją określającą narcyzm jako stan „zakochania" w wyidealizowanym wizerunku własnej osoby[5]. Mówiąc ściślej, osoba narcystyczna to taka, która identyfikuje się ze swym „ja" idealnym i sprawia wrażenie, że samą siebie adoruje. Tego rodzaju postawa pozwala człowiekowi zachować pogodę, prężność, energię — wszystkie te cechy, których brakuje innym typom psychicznym. Daje mu też zasoby pozornej pewności siebie, czego zazdroszczą mu ludzie nękani wątpliwościami na swój temat. Człowiek narcystyczny nie przeżywa świadomych zwątpień co do własnej osoby. We własnych oczach istotnie jest „pomazańcem", mężem opatrznościowym, prorokiem, rozdawcą dóbr, dobroczyńcą ludzkości. Wszystkie te sądy zawierają ziarnko prawdy. Często bowiem się zdarza, iż jest to człowiek o niepospolitych zdolnościach, który łatwo i w młodym wieku zdobył zaszczyty, a niekiedy już jako dziecko otoczony był specjalnymi względami i powszechnym podziwem.

Występująca u takiego człowieka wiara we własną wielkość i wyjątkowość stanowi klucz do zrozumienia jego psychiki. Jego optymizm i „wieczna" młodość ducha wypływają z tego samego źródła, jak również to, że jest on często człowiekiem fascynującym i pełnym uroku. Jednakże oczywistą jest rzeczą, że jego przymioty i talenty nie mogą dorównać wytworzonemu obrazowi własnej osoby, toteż człowiek ten stoi na niepewnym gruncie. Zazwyczaj mówi bez przerwy o swoich wyczynach lub o nieprzeciętnych zaletach i potrzebuje ciągłego potwierdzenia oceny własnej osoby w formie okazywanego mu podziwu i oddania. Czuje się „panem stworzenia", jest bowiem przeświadczony, że nie ma takiej rzeczy, której nie potrafiłby dokonać, ani takiego człowieka, z którym nie mógłby się zmierzyć. Bywa naprawdę czarujący, zwłaszcza wobec nowo poznawanych ludzi. Niezależnie od tego, czy

cokolwiek mogą oni dla niego znaczyć — po prostu m u s i ich epatować. Sprawia na innych wrażenie — i sam jest o tym przekonany — że „kocha " ludzi. Potrafi hojnie szafować efektownymi dowodami uczuć, schlebiać, okazywać atencję i pomoc — wszystko to w oczekiwaniu podziwu, rewanżu uczuć i poświęceń ze strony innych. Przypisuje swojej rodzinie i przyjaciołom wyjątkowe przymioty, a swojej pracy i planom — wspaniałe walory. Potrafi być tolerancyjny, nie spodziewa się doskonałości u ludzi. Umie nawet znieść czyjeś żarty pod adresem swojej osoby, pod warunkiem, że mają charakter uwypuklenia jakiegoś sympatycznego dziwactewka czy rysu charakterystycznego jego osoby. Lecz niech Bóg broni, żeby go poddać poważnej krytyce.

W toku procesu terapii analitycznej zwykło wychodzić na jaw, że wewnętrzne nakazy, jakie stawia sobie ten człowiek, są równie nieubłagane, jak i te, które czują się zmuszeni wypełniać ludzie cierpiący na inne typy nerwic. Charakterystyczną wszakże cechą w omawianym przypadku jest dawanie sobie z innymi rady za pomocą niejako czarodziejskiej różdżki. Człowiek o typie narcystycznym wykazuje nieograniczoną zdolność niedostrzegania własnych słabości lub czynienia z nich cech pozytywnych. Obiektywny obserwator mógłby go często nazwać osobnikiem pozbawionym skrupułów, a w najlepszym wypadku — niesolidnym. Potrafi bez zmrużenia oka łamać obietnice, postępować nielojalnie, zaciągać długi, defraudować (taki typ uosabia np. John Gabriel Borkman[6]). Nie jest to jednak człowiek wykorzystujący ludzi z premedytacją. Uważa on po prostu, że jego potrzeby lub zadania, które ma do spełnienia, są takiej wagi, iż dają mu prawo do wszelkich przywilejów. Uważa swoje uprawnienia za nie podlegające dyskusji i oczekuje od ludzi „miłości bez zastrzeżeń", bez względu na to, iż on sam gwałci ich prawa.

Komplikacje i trudności powstają zarówno w jego stosunkach z ludźmi, jak i w pracy. Fakt, że z ludźmi nie łączy go w gruncie rzeczy żadna autentyczna więź, wychodzi na jaw w bliższym z nim kontakcie. Sam fakt, że inni ludzie mają jakieś własne upodobania czy poglądy, że mogą go oceniać krytycznie albo mieć pretensje o jakieś jego uchybienia — odczuwa jako śmiertelne upokorzenie i zachowuje niewygasającą urazę. Bywa, że zareaguje wybuchem wściekłości i poszuka innych osób, które go lepiej „zrozumieją". A ponieważ na ogół tak się kończą prawie wszystkie jego kontakty z ludźmi, zazwyczaj jest bardzo samotny.

Trudności w pracy przejawiają się w rozmaity sposób. Projekty, jakie opracowuje, są często zamierzeniami „na wyrost", nie liczy się bowiem z realnymi warunkami. Przecenia własne możliwości. W swej działalności rozprasza się w zbyt wielu kierunkach, dlatego też często spotkać go muszą niepowodzenia. Jego prężność i rozmach obdarzają go zdolnością do ponownego efektownego startowania, ale z drugiej znów strony powtarzające się porażki zarówno w przedsięwzięciach, jak i w kontaktach z ludźmi, gdzie dochodzi często do tego, że ktoś zrywa z nim stosunki — powodować mogą u niego kompletne załamanie. Nienawiść i pogarda dla własnej osoby, dotąd skutecznie trzymane na wodzy, atakują wówczas z całą siłą. Mogą wystąpić depresje, epizody psychotyczne, a nawet zamach samobójczy, jakkolwiek częściej tendencje autodestruktywne sprawiają, że ulega wypadkowi lub chorobie[7].

Na koniec parę słów o jego ogólnej postawie wobec życia. Przy powierzchownej ocenie człowiek ten wydaje się raczej optymistą, zwróconym ku życiu, pragnie cieszyć się życiem i zaznać szczęścia. Jednakże w głębszych warstwach osobowości czai się przygnębienie i pesymizm. Stosując miarę najwyższą, marząc skrycie o osiągnięciu szczęścia absolutnego — nie może nie odczuwać rażącej niewspółmierności swych aspiracji i realnego życia. Póki utrzymuje się na grzbiecie fali, nie może uznać, że w czymkolwiek przegrał, a już w żadnym wypadku, że nie panuje nad życiem. Szuka sprzeczności nie w sobie,

ale w życiu. A wówczas może dostrzegać tkwiący w życiu tragizm, ale nie ten, jaki immanentnie w nim egzystuje, a tylko ten, jakim je sam obdarza.

Druga podgrupa typu ekspansywnego, którą cechuje obieranie strategii perfekcjonizmu, obejmuje ludzi identyfikujących obraz siebie samych z ustanowionymi dla siebie standardami. Z racji wysokich standardów mają poczucie wyższości, intelektualnej i moralnej, i z wyżyny tego poczucia patrzą na innych ludzi. Ich wyniosła pogarda dla innych jest wszakże ukryta — również przed nimi samymi — poza fasadą gładkiej uprzejmości, uznawane normy społeczne nie dopuszczają bowiem takich „niedozwolonych" postaw.

Istnieją dwojakiego rodzaju środki, jakimi człowiek taki stara się zacierać problem nie wypełnionych nakazów wewnętrznych. W przeciwieństwie do typu narcystycznego czyni poważne wysiłki, aby sprostać stawianym sobie wymaganiom poprzez wywiązywanie się z podjętych zobowiązań, przez uprzejme i zdyscyplinowane zachowanie, przez unikanie jawnych kłamstw itd. Mówiąc o perfekcjonistach, mamy zazwyczaj na myśli osoby zachowujące nienaganny porządek, przesadnie skrupulatne i punktualne, które poszukują i dobierają najodpowiedniejszych słów lub dbają o założenie najbardziej stosownego krawatu czy kapelusza. Są to jednak tylko powierzchowne przejawy potrzeby uzyskania najwyższego stopnia doskonałości. To, co dla nich istotnie ważne, to nie te błahe sprawy, lecz postępowanie przez całe życie w sposób wzorowy i bez skazy. Nie mogąc jednak osiągnąć nic innego, jak tylko wzorowe postępowanie, człowiek taki musi się uciec jeszcze do dodatkowego chwytu, a mianowicie do postawienia znaku równości między standardami a tym, co w praktyce realizuje. Mieć znajomość moralnych wartości i być osobą „dobrą" — staje się jednym i tym samym. Rozczarowanie co do własnej osoby daje się łatwo ukryć, gdyż człowiek może wymagać od innych, aby realizowali w życiu uznawane przez niego wzory postępowania i gardzić nimi, jeśli nie umieją

temu sprostać. W taki oto sposób potępienie siebie samego zostaje uzewnętrznione.

Na potwierdzenie opinii o sobie samym potrzebuje raczej tego, aby inni się z nim liczyli, niż dowodów uwielbienia i podziwu (tym raczej gardzi). Domaga się zatem od innych nie tyle „naiwnej" wiary w swą wielkość, lecz dopełnienia przez ludzi warunków „umowy", jaką po cichu zawarł z życiem (o czym pisałam w rozdziale II, poświęconym problemowi neurotycznych wymagań). Ponieważ on sam jest prawy, sprawiedliwy, obowiązkowy, zasługuje na to, żeby inni go dobrze traktowali, aby życie jako takie dobrze się z nim obchodziło. Przeświadczenie o rządzącej życiem niezawodnej sprawiedliwości daje mu poczucie mocy. Dzięki własnej doskonałości czuje się nie tylko wyższy od innych, ale i przewodzi nad własnym życiem. Idea nie zasłużonego — dobrego czy złego — losu jest mu zupełnie obca. Sukces, dobrobyt, zdrowie — to nie tyle coś, z czego należy się cieszyć, gdy przychodzi, ale oczywiste dowody jego cnót i zalet. Dlatego też wszelkie niepomyślne i nieszczęśliwe wydarzenia, takie jak: strata dziecka, wypadek, zdrada żony, utrata posady — mogą doprowadzić taką pozornie zrównoważoną osobę do całkowitego załamania. Nie tylko odczuwa przeciwności losu jako niesprawiedliwe, ale wstrząsają one najgłębszą jego istotą, burzą bowiem podwaliny całego „rozrachunku" życiowego, ukazując upiorną perspektywę własnej bezsilności.

Pozostałe momenty grożące zachwianiem zbudowanego gmachu równowagi wewnętrznej omówione zostały w toku naszych rozważań nad tyranią powinności. Pierwszy z nich to zdanie sobie sprawy z popełnionego błędu lub zawinionego niepowodzenia, drugi — to uwikłanie w sprzeczne wobec siebie wymagania. W tym samym stopniu co przeciwności losu — uświadomienie sobie własnej omylności usuwa takiemu człowiekowi grunt spod nóg. Tendencje do pomniejszania własnej wartości i nie skrywana nienawiść do siebie, dotąd zwycięsko tłumione, mogą wówczas dojść do głosu z całą mocą.

Trzecia odmiana typu ekspansywnego grawituje ku postawie dominująco-mściwej i oznacza identyfikację ze swoim dumnym „ja". Centralną siłą motywacyjną w życiu takiej jednostki jest jej potrzeba mściwego triumfowania. Mówiąc o nerwicach traumatycznych Harold Kelman wyraził się, że szukanie zemsty staje się modelem postępowania w życiu[8].

Potrzeba mściwego triumfowania stanowi stały element pogoni za wielkością. Interesuje nas tu przeto nie tyle sam fakt istnienia tej potrzeby, ile jej niezwykła intensywność. Jak może dojść do tego, że myśl o zatriumfowaniu w akcie zemsty opanowuje jednostkę tak dalece, iż przez całe życie dąży do jej zrealizowania? Z wszelką pewnością musi ta *idée fixe* czerpać siły z wielu potężnych źródeł. Jednakże poznanie owych źródeł nie wyjaśnia w dostateczny sposób jej potwornej siły. Po to, by w pełni pojąć ten mechanizm, musimy mu się przyjrzeć z innego punktu widzenia. Jakkolwiek u innych osób potrzeba zemsty i zatriumfowania nad kimś bywa również bardzo ostra, trzy czynniki utrzymują ją w jako takich granicach. Są to: miłość, strach i instynkt samozachowawczy. I jedynie w sytuacji, w której funkcjonowanie tych hamulców jest przejściowo lub permanentnie zaburzone, może dojść do całościowego opanowania osobowości przez mściwe tendencje pełniące wówczas rolę czynnika integrującego — jak w przypadku Medei — i zespalające osobowość w jednokierunkowym dążeniu do zatriumfowania w akcie zemsty. U osób omawianego obecnie typu właśnie kombinacja tych dwóch procesów: stałego działania silnego impulsu i niedostatecznych hamulców — tłumaczy potęgę pogoni za triumfującą zemstą. Wielcy pisarze intuicyjnie wykryli mechanizm owego psychologicznego splotu i przedstawili go w swych utworach z pewnością lepiej, aniżeli psychiatra jest w stanie to uczynić. Myślę tu, na przykład, o postaciach: kapitana Ahaba w *Moby Dicku*, Heathcliffa w *Wichrowych wzgórzach* i Juliana w *Czerwonym i czarnym*.

Na początku postaramy się opisać formy, w jakich postawa mściwa uwidacznia się w stosunkach międzyludzkich. Nieodparta potrzeba triumfowania sprawia, że człowiek mściwy jest ogromnie skłonny do rywalizacji. W istocie nie może on ścierpieć, żeby ktoś przewyższał go wiedzą lub w jakiejś dziedzinie więcej osiągał, żeby miał większą odeń władzę albo w jakikolwiek inny sposób podawał w wątpliwość jego wyższość. Coś go pcha do tego, żeby swego rywala ściągnąć z piedestału i pokonać go. Nawet w sytuacji, w której podporządkowuje się komuś, mając na względzie swoją karierę, w skrytości ducha planuje swój ostateczny triumf nad zwierzchnikiem. Postępowanie perfidne przychodzi mu z dużą łatwością, nie powstrzymują go od tego bowiem żadne więzy lojalności. Jego faktyczne osiągnięcia, do których dochodzi często prawdziwie morderczą pracą, zależą od jego indywidualnych zdolności. Zdarza się jednak nierzadko, że pomimo czynionych planów i zamierzeń, człowiek taki do niczego szczególnego nie dojdzie, nie tylko dlatego, że jest nieproduktywny, ale z powodu zbyt silnych tendencji samodestruktywnych, o czym się za chwilę przekonamy.

Do najbardziej otwartych przejawów jego mściwości zaliczyć trzeba napady wściekłego gniewu. Te ataki mściwego szału osiągają niekiedy tak wysoką temperaturę, że on sam może się obawiać, aby w chwili, kiedy traci nad sobą panowanie, nie uczynił czegoś nie do naprawienia. Zdarzają się pacjenci, którzy autentycznie boją się, że pod działaniem alkoholu, to znaczy wtedy, kiedy nie działają normalne hamulce, mogą kogoś zabić. Siła impulsów do dokonania aktu zemsty przewyższa niekiedy cały zasób rozwagi, jaki normalnie reguluje postępowanie jednostki. Opanowani uczuciem mściwego gniewu ludzie tacy potrafią narażać życie i bezpieczeństwo, ryzykować utratę posady i społecznej pozycji. Stendhal w swojej powieści *Czerwone i czarne* daje nam wymowny przykład takiej sytuacji w scenie, kiedy Julian strzela do pani de Rênal, przeczytawszy zniesławiający go list. Szaleńczą lekkomyślność tego czynu zrozumiemy w toku dalszej analizy takich typów osobowości.

Jeszcze większą wagę od tych, rzadkich mimo wszystko, wybuchów mściwej pasji, posiada permanentnie utrzymująca się mściwa postawa, dominująca u jednostek tu opisywanych w stosunku do innych ludzi. Osoba taka jest przekonana, że każdy człowiek jest w gruncie rzeczy zły i przewrotny, że przyjazne gesty są w rzeczywistości tylko hipokryzją, że jedyną mądrą postawą jest nieufność, która może ustąpić tylko wówczas, gdy ktoś okaże niezbity dowód swych uczciwych intencji. Nawet mając taki dowód, skłonna jest w sytuacji dopuszczającej najlżejszą choćby dwuznaczność zachować podejrzliwość. Człowiek taki jest wobec innych wyniosły, traktuje ich z góry, zachowuje się często w sposób szorstki i obraźliwy, a tylko od czasu do czasu pokrywa taką postawę cienką warstewką zdawkowej uprzejmości. W bardziej subtelny lub w bardziej brutalny sposób, zdając sobie z tego sprawę lub nie zdając — upokarza ludzi i wyzyskuje. Częstokroć wykorzystuje kobiety do zaspokojenia swoich seksualnych potrzeb, nie licząc się ani trochę z ich uczuciami. Z pozornie „naiwnym" egocentryzmem potrafi wykorzystywać ludzi do własnych celów. Bardzo też często nawiązuje i utrzymuje kontakty wyłącznie po to, aby zaspokajały jego potrzebę triumfowania: otacza się ludźmi mogącymi mu dopomóc w karierze, wpływowymi kobietami, które zdobywa i czyni sobie powolnymi, osobami okazującymi mu ślepe uznanie, podtrzymującymi jego prestiż.

Jest niezrównanym mistrzem we frustrowaniu innych ludzi — zawodzi ich małe i wielkie nadzieje, odpycha tych, którym potrzebna jest czyjaś troska, którzy pragną, aby im poświęcić nieco czasu, którzy łakną pociechy, towarzystwa, rozweselenia[9]. Kiedy ci, którym czyni zawód, wyrzucają mu, że ich źle traktuje, powiada, iż reagują tak na skutek neurotycznego przeczulenia. Kiedy w toku terapii analitycznej opisane tendencje się ujawnią, pacjent skłonny będzie w nich widzieć usprawiedliwioną broń w walce wszystkich przeciwko wszystkim i oświadczyć, że byłby głupcem, gdyby się nie miał na baczności i nie mobilizował energii do obrony. Musi być w każdej

chwili przygotowany na odparowanie ciosu. Zawsze, w każdych okolicznościach musi przecież być panem sytuacji.

Najbardziej wymownym przejawem mściwej postawy wobec innych jest rodzaj wymagań, jakie im stawia, i sposób, w jaki je uzasadnia. Bywają ludzie nie wysuwający otwartych żądań, a nawet nie zdający sobie sprawy, że je w ogóle stawiają, czują się jednak upoważnieni zarówno do tego, aby liczono się z ich potrzebami, jak i do kompletnego nieliczenia się z potrzebami czy życzeniami innych. Osoba taka uważa na przykład, że wolno jej bez jakiegokolwiek skrępowania wypowiadać ujemne sądy i krytykować innych, a równocześnie stoi na stanowisku, że ona sama nie może być nigdy krytykowana. Czuje się na przykład upoważniona do decydowania o tym, jak często chce widywać kogoś znajomego i w jaki sposób spędzać z nim czas. Jednocześnie uważa, iż nikt nie ma prawa do narzucania czegokolwiek w zakresie form tych kontaktów.

Cokolwiek leży u podłoża owych imperatywnych wymagań, wyrażają one bez wątpienia pogardliwy, lekceważący stosunek do ludzi. Kiedy roszczeniom neurotyka nie staje się zadość, rozwija się w nim dążenie do karzącej zemsty, które może przybierać najróżniejsze formy, od rozdrażnienia i dąsów, poprzez wywoływanie w ludziach poczucia winy, aż do wybuchów wściekłego gniewu. Są to w pewnej mierze reakcje oburzenia na to, że czuje się sfrustrowany. Zintensyfikowana forma tych odczuć staje się jak gdyby środkiem do usprawiedliwienia roszczeń, wymusza bowiem na ludziach uległość i dogadzanie przejawianym chęciom. W przypadku natomiast kiedy neurotyk nie obstaje przy respektowaniu swoich „uprawnień" lub gdy nie dąży do karania ludzi za ich niehonorowanie, zaczyna być wściekły na siebie i gardzi sobą za „miękkość". Gdy w kontaktach z analitykiem skarży się, że coś go hamuje przed otwartym reagowaniem i żali się na własną „uległość", w istocie daje wyraz nie uświadomionemu niezadowoleniu ze stosowanych przez siebie metod

postępowania z ludźmi. Jako pozytywnego wyniku leczenia analitycznego skrycie oczekuje poprawy na tym polu. Innymi słowy, nie chce przezwyciężyć swej wrogości wobec ludzi, przeciwnie, pragnie w sposób bardziej otwarty dawać jej wyraz. Przecież byłby wówczas osobą wywołującą respekt i bojaźń, i każdy „w podskokach" spieszyłby zaspokoić jego żądania. Oba te czynniki sprawiają, że stan niezadowolenia niejako się opłaca. I rzeczywiście — neurotyk jest osobą chronicznie niezadowoloną. Ma ku temu osobiste powody i z pewnością w jego interesie leży okazywanie odczuwanego niezadowolenia. A wszystko to, łącznie z samym uczuciem jako takim — może być nie uświadomione.

Częściowym uzasadnieniem dla stawianych wymagań jest przekonanie o posiadanych wybitnych przymiotach, na które składają się: większa od innych wiedza, „mądrość" i zdolność przewidywania. Przede wszystkim jednak wymagania te są żądaniem wynagrodzenia doznanych krzywd. Aby wzmocnić podstawę do owych wymagań, musi on hołubić i podsycać wszelkie zaznane krzywdy aktualne i przeszłe. Z czego sobie jednak nie zdaje sprawy, to z faktu, że pamiętanie doznanych afrontów i dowodów lekceważenia leży w jego żywotnym interesie, ponieważ wyobraża sobie, iż stanowią one rachunek, który można wystawić światu. Tak więc oba czynniki: potrzeba usprawiedliwiania stawianych wymagań i reakcja na ich nierespektowanie — działają na zasadzie błędnych kół, dostarczając stałego pokarmu dla żądzy odwetu.

Jeżeli postawa mściwa dominuje w silnym stopniu, musi, oczywiście, uwidocznić się w różnych formach, także i w kontakcie z analitykiem. Stanowi ona składnik tak zwanej negatywnej reakcji terapeutycznej, co oznacza ostre pogorszenie stanu pacjenta, następujące po każdym konstruktywnym etapie procesu analizy[10]. Każdy bowiem krok naprzód, ku ludziom albo w ogóle ku życiu, stanowi w istocie zagrożenie dla wymagań neurotyka i dla wszystkich elementów wchodzących w skład jego mściwości.

Dopóki ta postawa jest dla niego subiektywnie konieczna, dopóty musi jej w toku analizy bronić. Drobna tylko część tej obrony ujawnia się bezpośrednio, niejako *explicite*. Kiedy tak się zdarza, pacjent szczerze oświadcza, że nie zrezygnuje ze swych mściwych zamierzeń. „Tego mi pani nie odbierze; pani by chciała zrobić ze mnie kogoś takiego układnego i grzeczniutkiego; a mnie to daje emocje, czuję, że żyję, to moja siła" itd. Znaczna część jego obrony jest wszakże ukryta pod płaszczykiem różnych subtelności i omówień. I jest rzeczą ogromnej wagi, aby analityk zorientował się w formach, jakie owa obrona przybiera, może ona bowiem nie tylko opóźnić proces terapii, ale i całkowicie ją uniemożliwić.

Obrona, o której mowa, może być prowadzona dwiema drogami. Wpływa na kontakt z lekarzem, a niekiedy całkowicie nim steruje. Dla takiego pacjenta pokonanie lekarza bywa ważniejsze od postępu leczenia. Ponadto (a jest to fakt nie tak powszechnie znany), obrona owa rzuca światło na to, które problemy pragnąłby pacjent uczynić przedmiotem analizy. Odwołując się do przypadków bardziej jaskrawych, można powiedzieć, że pacjent zainteresowany jest we wszystkim, co mogłoby w ostatecznym rachunku wzmocnić i udoskonalić technikę szukania na kimś pomsty, to znaczy uczynić ją zarazem bardziej skuteczną i realizowaną bez własnego uszczerbku, „bezboleśnie", z zachowaniem gestu niewzruszonej pogody. Proces selekcji problemów, jakie pacjent taki pragnie poddać terapii, przebiega nie na podstawie świadomego rozumowania, ale raczej intuicji co do pożądanego kierunku, działającej z bezbłędną pewnością. Zdarza się na przykład, że pacjent ma silne pragnienie pozbycia się tendencji do uległości lub przezwyciężenia poczucia, że nic mu nie przysługuje. Albo też chciałby wyplenić nienawiść do siebie, ponieważ osłabia go w walce toczonej ze światem. Z drugiej zaś strony nie jest zainteresowany w osłabieniu swych butnych wymagań oraz przekonania, że inni go obrażają. Częstokroć niezwykle uparcie obstaje przy swoich uzewnętrznieniach. Zdarza się, że absolutnie nie

daje się skłonić do analizowania swych stosunków z ludźmi, podkreślając, że pragnie tylko, aby mu dano spokój. Analityk łatwo się wtedy może zagubić w procesie analizy, dopóki nie wytropi potężnej logiki, kryjącej się w procesie selekcji, jakiej pacjent dokonuje w świecie swych problemów.

Gdzie leżą źródła owej zdecydowanie mściwej postawy i skąd bierze się jej intensywność? Tak jak we wszystkich procesach neurotycznych, początków i tego procesu należy szukać w dzieciństwie, które obfitować musiało w przeżycia negatywne, zneutralizowane w minimalnym stopniu pozytywnymi lub w ogóle niczym nie kompensowane. Jawnie brutalne traktowanie, upokorzenia, drwiący stosunek, zaniedbywanie, notoryczna hipokryzja — wszystko to atakowało dziecko o szczególnie wyczulonej wrażliwości. Ludzie, którzy wytrzymali wieloletni pobyt w obozie koncentracyjnym, twierdzą, że mogli to przeżyć jedynie dzięki zduszeniu w sobie wszelkich „miększych" uczuć, a zwłaszcza litości dla innych i dla samych siebie. Wydaje mi się, że dziecko, które doświadczało opisanego traktowania, musiało przebyć proces swoistego „stwardnienia", aby móc w ogóle to wszystko wytrzymać. Z początku mogło ono czynić wzruszające, lecz próżne usiłowania zdobycia współczucia, zainteresowania i miłości, ale w końcu stłumiło w sobie wszelkie emocjonalne potrzeby. Stopniowo wyrobiło sobie „pogląd", że nie tylko nie zdoła pozyskać niczyjego uczucia, ale że prawdziwe uczucie człowieka do człowieka jest nieosiągalne, że w ogóle nie istnieje. Z czasem więc przestaje tego pragnąć, a nawet wyrabia się w nim pogardliwy stosunek do takich uczuć. Jest to jednakże krok kryjący w sobie nader poważne konsekwencje, potrzeba uczucia bowiem, ciepła i łączącej nas z innym człowiekiem więzi jest potężnym czynnikiem wyzwalającym te cechy, które sprawiają, że człowiek jest lubiany. Uczucie, że jest się kochanym, więcej, że jest się kimś, kogo można pokochać — należy do tego, co w życiu najcenniejsze. Odwrotnie, świadomość, że nie zasługujemy na niczyje uczucie — o czym pomówimy w następnych rozdziałach — bywa źródłem wielkiego cierpienia. Typ człowieka mściwego usiłuje przezwyciężyć to cierpienie w prosty i radykalny sposób: utwierdza siebie w przekonaniu, że taki już widać jest, że go ludzie nie kochają i że nic sobie z tego nie robi. Nie usiłuje zatem nikomu się przypodobać i folguje — przynajmniej w swym wnętrzu — goryczy i urazie.

Tak się właśnie rozpoczyna proces, którego dalsze stadia prześledzimy, posługując się ich możliwie wnikliwą charakterystyką: otwarte przejawy mściwości mogą być hamowane z pobudek rozwagi i oportunizmu, ale nie ustępują na rzecz uczuć sympatii, serdeczności czy wdzięczności. Chcąc pojąć przyczyny, dla których proces tłumienia uczuć pozytywnych utrzymuje się nawet wtedy, gdy ktoś może zabiegać o przyjaźń lub miłość, musimy się przyjrzeć drugiemu sposobowi, umożliwiającemu takiej jednostce uporanie się z męką, jaką przeżywa jako osoba nie kochana: dostarcza go wyobraźnia i wizja przyszłości. Oto mówi sobie, że jest i będzie kimś nieporównanie lepszym od „nich". Stanie się kimś naprawdę wielkim i wszystkich zawstydzi. Ona im pokaże, jak dalece jej nie docenili i jak bardzo skrzywdzili. Stanie się wielkim bohaterem (w przypadku Stendhalowskiego Juliana — Napoleonem), prześladowcą, przywódcą, uczonym o nieśmiertelnej sławie. Nie są to tylko czcze rojenia; gdy kieruje nimi uzasadniona potrzeba pomszczenia zniewag, odegrania się i zatriumfowania — determinują bieg jej życia. Odniósłszy na jakimś terenie zwycięstwo, rzuca się do walki o nowe, z jednaką zaciętością w wielkich oraz błahych sprawach, żyjąc stale z myślą o „dniu zapłaty".

Potrzeba triumfowania oraz potrzeba negowania pozytywnych uczuć — kształtuje się w okresie nieszczęśliwego dzieciństwa — są zatem ściśle z sobą powiązane. Ich ścisła więź utrzymuje się, wzajemnie się bowiem wzmacniają. Uczuciowe „stwardnienie" — stanowiące początkowo warunek konieczny do przeżycia sprzyja nieskrępowanemu rozwojowi tendencji do zwycięskiego pa-

nowania nad życiem. W wyniku rozwoju, wraz z towarzyszącą jej nienasyconą dumą, tendencja ta przeradza się stopniowo w potwora, pożerającego z czasem wszelkie uczucie. Miłość, współczucie, liczenie się z cudzymi uczuciami — a więc wszystko, co tworzy więzy między ludźmi, odczuwane jest jako przeszkoda na drodze do złowrogiego triumfu. Typ człowieka, o którym tu mówimy, musi pozostać kimś chłodnym i pełnym rezerwy.

Somerset Maugham w postaci Simona Fennimore'a ukazał świadomy proces unicestwiania normalnych potrzeb uczuciowych. Simon zmusza się do odrzucenia i burzenia miłości, przyjaźni i w ogóle wszystkiego, co nadawać może smak życiu — w celu objęcia dyktatorskiej władzy nad wymiarem „sprawiedliwości" w totalitarnym państwie. Sam nie zdradza żadnego ludzkiego odruchu ani nie porusza go podobna reakcja u nikogo. Poświęca swoje „ja" prawdziwe na rzecz mściwego triumfowania. Maugham daje artystyczną wizję tego, co rozgrywa się stopniowo, nieświadomie narastając w jednostce o osobowości dumnej i mściwej[11]. Przyznać się do jakiejkolwiek „ludzkiej" potrzeby staje się dla niej godną pogardy oznaką słabości. Kiedy po dłuższym czasie pracy terapeutycznej uczucia poczynają dochodzić do głosu, pacjent reaguje wstrętem i przerażeniem. Czuje, że „mięknie" i wzmaga swe ponure sadystyczne tendencje albo też zwraca się przeciw własnej osobie w formie ostrych nastrojów samobójczych.

Zajmowaliśmy się, jak dotąd, analizowaniem postaw neurotyka wobec innych ludzi i jego kontaktów z otoczeniem. Jego postawa mściwa i chłód emocjonalny stały się dla nas w znacznym stopniu zrozumiałe. Wiele jednak zagadnień wymaga jeszcze naświetlenia, jak choćby zagadnienie subiektywnego waloru zemsty dla samego neurotyka, stopnia intensywności owych mściwych tendencji, bezwzględności wysuwanych żądań itd. Dla pełniejszego zrozumienia wymienionych spraw skupimy obecnie naszą uwagę na czynnikach wewnątrzpsychicznych i rozpatrzymy ich wpływy na charakterystyczne cechy stosunku neurotyka do ludzi.

Naczelną siłą motywacyjną jego postawy jest potrzeba dochodzenia swych praw i usprawiedliwiania swych czynów. Czując się jak parias, chce sam sobie udowodnić własną wartość. A dowieść jej może jedynie przez przyznanie sobie niepospolitych przymiotów, których naturę wyznaczają jego indywidualne potrzeby. Dla człowieka wyizolowanego i wrogo odnoszącego się do ludzi jest niezmiernie ważne, aby ludzie nie byli mu potrzebni. Rozwija się zatem u niego wybujała ambicja na punkcie własnej samowystarczalności. Staje się zbyt dumny, aby kogokolwiek o coś poprosić, i nie umie od nikogo przyjąć żadnej łaski. Nieskończenie go upokarza, gdy ma być stroną przyjmującą, co sprawia, że nie umie zdobyć się na uczucie wdzięczności. Stłamsiwszy w sobie wszelkie pozytywne uczucia, pozostawia sobie intelekt jako jedyne narzędzie do pokonywania życiowych trudności. I stąd wypływa fakt, że staje się on czuły na punkcie zalet swego intelektu i szczyci się własną czujnością, umiejętnością przechytrzania innych, zdolnością przewidywania i planowania. Co więcej, utrzymuje, iż od samego początku jego życie było walką wszystkich przeciwko wszystkim. Tak więc staje się dla niego już nie tylko pożądaną, ale zgoła niezbędną sprawą być kimś niepokonanym i nietykalnym. W rzeczywistości zaś jego wybujałej dumie towarzyszy nieuchronnie trudna do zniesienia drażliwość. Sam nie przyzna się jednak nigdy do tego, że czuje się czymkolwiek urażony, bo mu na to duma nie zezwala. Zaczyna się więc proces psychicznego „twardnienia", z początku funkcjonujący jako bariera broniąca dostępu prawdziwym uczuciom, następnie zaś z konieczności wzmagający się, aby móc chronić dumę. Człowiek taki ma bowiem ambicję wzniesienia się ponad cierpienia i urazy. Nic i nikt — od moskitów poczynając, a na przydarzających się innym nieszczęśliwych wypadkach kończąc — nie może go dotknąć. Tego rodzaju broń jest jednakże obosieczna. To prawda, że stłumienie świadomego odczuwania urazów po-

zwala neurotykowi żyć bez chronicznego cierpienia. Ponadto, zachodzi możliwość, że zmniejszona świadomość doznawania przykrości tłumi w istocie impulsy szukania odwetu. Innymi słowy, można przypuszczać, że bez owej przytłumionej świadomości człowiek ten byłby w swych reakcjach gwałtowniejszy, bardziej destruktywny. Niewątpliwie osłabiona świadomość doznanych przykrości oznacza zarazem osłabioną świadomość pragnienia zemsty. To, co neurotyk wówczas świadomie odczuwa, sprowadza się do usprawiedliwionego we własnych oczach gniewu z powodu doznanej krzywdy i przekonania, że ma prawo ukarać krzywdzącego. Jeżeli jednak przykre doznanie przedrze się przez ochronną warstwę „znieczulicy" — cierpienie staje się nie do zniesienia. Do samego bowiem faktu zranienia jego dumy — na przykład przez brak okazania mu należytych względów — dochodzi palące upokorzenie, iż oto „dopuścił" do tego, że przez coś lub przez kogoś został skrzywdzony. Tego rodzaju sytuacja może spowodować poważny kryzys emocjonalny u osoby, którą skądinąd cechuje stoicka postawa.

Cechą blisko związaną, a właściwie uzupełniającą podbudowane ambicją przeświadczenie o własnej nietykalności i niewrażliwości, jest u neurotyka wiara w wolność od zobowiązań i we własną bezkarność. Przekonanie owo, całkowicie nieświadome, wypływa z roszczenia do statusu osoby uprawnionej do czynienia innym tego, co jej się podoba, z tym, że nikt nie ma prawa mieć o to pretensji ani odpłacać jej pięknym za nadobne. Mówiąc po prostu: „nikt nie może mnie bezkarnie tknąć, ja natomiast mogę to każdemu bezkarnie uczynić". Po to, by zrozumieć imperatywną potrzebę takiego roszczenia, musimy ponownie zastanowić się nad stosunkiem takiej osoby do ludzi. Wiemy, że skłonna jest obrażać i dotykać ludzi przez swoją wojującą „rację", wyniosłą, karcącą krytykę i zwyczaj wysługiwania się nimi tam, gdzie chodzi o jej osobisty interes. Ale wiemy też, że nie wyraża z całą otwartością swych wrogich uczuć, że je w znacznym stopniu potrafi tuszować. Jak to Stendhal opisał w *Czerwonym i czarnym*, Julian poza chwilami, kiedy daje się ponieść niepohamowanej, mściwej furii, jest raczej człowiekiem nader opanowanym, trzymającym się na baczności, czujnym. Taki typ człowieka sprawia na nas wrażenie kogoś, kto jest lekkomyślny i grzeszy brakiem rozwagi, a zarazem jest opanowany w stosunkach z ludźmi. Owo wrażenie jest wiernym odbiciem przeciwstawnych sił działających w takiej psychice. Człowiek ten musi utrzymywać stałą równowagę między objawianiem wobec innych swego „słusznego" gniewu a ukrywaniem go. To, co go popycha do dawania mu jawnego upustu, to nie tylko mściwa pasja, ale — w większym jeszcze stopniu — potrzeba zastraszania ludzi i budzenia w nich lęku przed siłą potencjalnego ciosu. Jest to z jego punktu widzenia absolutnie konieczne dlatego, że nie widzi on możliwości przyjaznego uregulowania swych stosunków z ludźmi, tylko na stopie „wojennej" bowiem może szukać zadośćuczynienia swym wymaganiom, a — mówiąc bardziej ogólnie — w warunkach wojny wszystkich przeciwko wszystkim postawa ofensywna jest najlepszą obroną.

U źródła potrzeby hamowania impulsów agresywnych tkwi strach. Jakkolwiek neurotyk jest zbyt dumny, aby przyznać, że ktokolwiek mógłby go już nie tylko zastraszyć, ale w ogóle w jakiś sposób dotknąć czy też mu zaszkodzić — w rzeczywistości boi się ludzi. Przyczyny tego strachu są wielorakie. Boi się on, że ludzie mogą pragnąć odwetu za krzywdy, jakie im wyrządzał, za to, że ich obrażał. Obawia się, że gotowi są pokrzyżować zamysły, jakie żywi względem nich, jeśli chciał się w nich posunąć „za daleko". Boi się ludzi, bo są w stanie zranić jego dumę. Lęka się ich wreszcie i dlatego, że dla usprawiedliwienia swojej wobec nich wrogości musi we własnym mniemaniu wyolbrzymiać ich niechęć. Zaprzeczanie tym lękom nie oznacza wszakże ich unicestwienia. Neurotykowi potrzeba silniejszej rękojmi. Nie może pozbyć się owego lęku poprzez zaniechanie objawiania wobec ludzi mściwej wrogości, a równocześnie musi ją objawiać

bez świadomego doznawania lęku. Wymaga więc uznania go za nietykalnego i wyrabia sobie złudne przekonanie o swej faktycznej nietykalności. Oto pseudorozwiązanie zaistniałego konfliktu.

Trzeba tu wymienić jeden jeszcze odcień neurotycznej dumy. Jest to duma na punkcie uczciwości, prawości i sprawiedliwości. Nie potrzeba chyba dodawać, że neurotyk nie ma żadnego z tych przymiotów i mieć nie może. Wprost przeciwnie. Jeśli ktokolwiek zdecydowany jest (choć sam sobie z tego nie zdaje sprawy) torować sobie drogę przez życie za pomocą blefu i nie liczyć się z prawdą — to właśnie on. Kiedy zastanowimy się jednak nad założeniami, jakie sobie stawia, możemy pojąć jego przekonanie, że owymi właśnie przymiotami jest obdarzony. Odparować cios, a nawet uprzedzić go — wydaje mu się (z jego punktu widzenia logicznie!) niezbędną taktyką przeciwko zdeprawowanemu i wrogiemu światu, jaki go otacza. To nic innego, jak dobrze pojęty i uzasadniony własny interes. A skoro nie przychodzi mu do głowy kwestionowanie słuszności swych wymagań, jakżeby mógł nie uważać, że gniew i jawne jego manifestowanie jest całkowicie uzasadnioną i „szczerą" reakcją na to, co go spotyka?

Z innych względów na omówienie zasługuje jeszcze czynnik, który w znacznej mierze wpływa na przekonanie o własnej wybitnej uczciwości. Człowiek taki widzi wokół siebie wiele osób odznaczających się postawą uległą, które udają większą czułość, współczucie czy wspaniałomyślność niż ta, na jaką ich naprawdę stać. Z tego punktu widzenia nasz człowiek jest bezsprzecznie uczciwszy. Nie udaje przecież kogoś życzliwego, gardziłby podobną symulacją. Ale gdyby zamknął całą sprawę formułą: „ja przynajmniej niczego nie udaję..." — znajdowałby się na bezpiecznym gruncie. Tymczasem potrzeba usprawiedliwienia chłodu popycha go do uczynienia dalszego kroku. Otóż skłonny jest zaprzeczać temu, aby chęć pospieszenia komuś z pomocą lub jakikolwiek akt przyjacielski mógł

w ogóle być szczery. Nie wypowiada uogólnionych sądów na temat postawy życzliwej jako takiej, ale w przypadkach konkretnych osób skłonny jest we wszelkich przejawach życzliwości nieodmiennie dopatrywać się hipokryzji. Podobny sąd o innych jego samego *eo ipso* wywyższa, wydaje się wówczas sobie człowiekiem stojącym ponad powszechnie panującą hipokryzją.

Zakazywanie sobie symulowania pozytywnych uczuć wyrasta u niego z głębszych źródeł niż potrzeba usprawiedliwienia własnej obojętnej postawy. Dopiero po przeprowadzeniu dłuższej terapii analitycznej wychodzą na jaw i tutaj, jak w każdym przypadku osobowości ekspansywnej, tendencje do pomniejszania własnej wartości. Ale dla jednostki, która skoncentrowała swoje wysiłki na osiągnięciu ostatecznego triumfu, konieczność stłumienia tego rodzaju tendencji jest bardziej jeszcze paląca niż u innych odmian osobowości typu ekspansywnego. Przychodzą jednak chwile, kiedy ów człowiek czuje się kimś zasługującym na wzgardę, kimś bezbronnym i pokorną postawą usiłuje zabiegać o miłość. Pojmujemy teraz, że to, co budziło jego pogardę, to nie tylko było udawanie uczuć, ale ludzka uległość, samoponiżanie się, bezradna pogoń za zdobyciem miłości. Krótko mówiąc, gardził ludźmi za te właśnie tendencje pomniejszania własnej wartości, których nienawidzi i którymi gardzi u siebie.

Nienawiść i pogarda wobec własnej osoby, skoro dojdą już do głosu, przyjmują przerażające rozmiary. Nienawiść do siebie zawsze bywa okrutna i bezlitosna, ale stopień jej intensywności zależy od dwu kategorii czynników. Do pierwszej należy stopień zdominowania indywidualnej osobowości przez dumę, druga wiąże się ze stopniem, w jakim siły konstruktywne przeciwstawiają się uczuciu nienawiści do siebie. Siły te obejmują wiarę w pozytywne wartości tkwiące immanentnie w życiu, dostrzeganie konstruktywnych celów oraz istnienie jakichś cieplejszych, pozytywnych nastawień emocjonalnych do własnej osoby. Ponieważ czynniki tej drugiej kategorii nie mają pomyślnych szans rozwoju u osobowości typu agresywno-mści-

wego, nienawiść do siebie przybiera tutaj szczególnie groźną postać. Nawet na innej płaszczyźnie niż kontakty z analitykiem daje się zaobserwować, jakim taka jednostka jest tyranem dla siebie samej, jak się frustruje i zadręcza, podnosząc owe poczynania do rangi chwalebnej ascezy.

Tak daleko posunięta nienawiść do siebie wymaga stanowczych zabiegów samoobronnych, a zatem jej uzewnętrznienie wydaje się prostym posunięciem samozachowawczym. Podobnie jak we wszystkich strategiach o charakterze ekspansywnym, uzewnętrznienie przybiera na ogół formę czynną. Człowiek taki nienawidzi i pogardza u innych tym wszystkim, co w sobie tłumi i czego nienawidzi u siebie, a więc tym, co u nich spontaniczne, ich radością życia, skłonnością do ustępstw, uległością, tym, co osądza jako hipokryzję, ich „głupotą". Narzuca ludziom własne normy postępowania i surowo je ocenia, gdy nie osiągają tych standardów. Jego frustrujące innych postępowanie stanowi w pewnej mierze uzewnętrznienie własnych zapędów frustrowania samego siebie. Karcąca postawa wobec ludzi, przybierająca często formy czysto odwetowe, w rzeczywistości jest zjawiskiem złożonym. Tylko częściowo stanowi wyraz jego dążenia do zemsty, w rzeczywistości jest ponadto uzewnętrznieniem potępiających i karzących tendencji w stosunku do własnej osoby. W końcu jest to także środek służący do zastraszania innych w celu egzekwowania własnych wymagań. Wszystkie trzy źródła postawy punitywnej wobec innych powinny być sukcesywnie rozpracowywane w toku terapii analitycznej.

Ważną sprawą z punktu widzenia obrony przed nienawiścią do siebie jest w tym przypadku — tak zresztą jak we wszystkich innych — niedopuszczanie do świadomości faktu, że nie jest się osobą tego pokroju, jakiego wymagałyby dyktaty dumy. Niezależnie od dokonywanych uzewnętrznień, głównym instrumentem obrony neurotyka na tym odcinku jest pancerz obłudy, tak gruby

i nieprzenikniony, że czyni go zupełnie niepodatnym na argumenty logiki i rozsądku. Jeżeli powstaje różnica zdań, neurotyk sprawia wrażenie, że nie obchodzi go prawda zawarta w jakimkolwiek sądzie, w którym on upatruje wrogości skierowanej na własną osobę; natychmiast też reaguje kontratakiem, niczym jeż wysuwający kolce, jak tylko go ktoś dotknie. Nie może sobie po prostu pozwolić na to, aby dopuścić najlżejszą nawet myśl, mogącą podać w wątpliwość jego rację.

Trzecim sposobem chronienia się przed świadomością jakiejkolwiek własnej słabości czy wady jest wysuwanie żądań pod adresem innych ludzi. Omawiając neurotyczne wymagania, podkreślaliśmy pierwiastki odwetowe, tkwiące w postawie uzurpowania sobie wszelkich uprawnień, a odmawiania ich innym. Lecz nawet biorąc pod uwagę ową mściwą postawę, taki człowiek mógłby być rozsądny w swoich wymaganiach pod adresem innych, gdyby nie nieodparta konieczność chronienia się przed atakami nienawiści do siebie. Z tego punktu widzenia wymaga on, aby inni postępowali w sposób nie wywołujący w nim poczucia winy ani jakiegokolwiek zwątpienia we własną wartość. Jeżeli potrafi wyrobić w sobie przekonanie, że ma prawo wykorzystywać ludzi i frustrować, a oni powinni to znosić bez szemrania, bez krytyki i nie mieć o to do niego pretensji, może mu to przeszkodzić w rozumieniu, że skłonny jest kogokolwiek eksploatować i frustrować.

Skoro ma prawo postępować tak, żeby ludzie nie spodziewali się z jego strony serdeczności, wdzięczności ani liczenia się z nimi, to rozczarowanie tych ludzi jest po prostu ich osobistym niepowodzeniem, a nie konsekwencją faktu, że nie postępuje z nimi przyzwoicie. Gdyby sobie pozwolił na najdrobniejszą nawet wątpliwość co do poprawności swych stosunków z ludźmi, choćby na przypuszczenie, że ludzie mogą mieć do niego słusznie pretensje — byłoby to niejako otworem w tamie, przez który przedostałby się strumień samooskarżeń zdolny zalać i zburzyć cały gmach jego pozornej pewności siebie.

Kiedy docenimy rolę, jaką duma i nienawiść do siebie

odgrywają w omawianym typie osobowości, nie tylko głębiej pojmiemy siły, które w nim działają, ale obraz, jaki wytworzyliśmy sobie o tym człowieku, ulegnie całkowitej zmianie. Dopóki bowiem skupialiśmy naszą uwagę głównie na sferze jego stosunku do ludzi, jawił się nam jako osobnik traktujący wszystkich z góry, grzeszący brakiem taktu i delikatności, egocentryczny, sadystyczny; a dołożyć dałoby się tu każdy epitet określający postawę wrogiej agresywności. Każdy by tu bowiem pasował. Kiedy jednakże zdamy sobie sprawę, jak głęboko jest ów człowiek wplątany w mechanizmy systemu dumy, jak wielkie musi czynić wysiłki, aby nie dać się zmiażdżyć przez uczucie nienawiści do własnej osoby — wówczas ujrzymy go jako udręczoną ludzką istotę, z trudem utrzymującą się przy życiu. Ten nowy jego obraz jest równie wierny jak pierwszy.

Czy spośród tych dwóch aspektów opisywanej osobowości, dostrzeganych z dwóch różnych punktów widzenia, jeden jest prawdziwszy i ma większe znaczenie? Pytanie jest trudne i, być może, w ogóle nie da się na nie odpowiedzieć w sposób rozstrzygający. W toku analizy udaje się nam dotrzeć do toczącej się w tym człowieku walki wewnętrznej, w momencie, kiedy opiera się on analizowaniu trudności, które napotyka w stosunkach z ludźmi, zwłaszcza że owe trudności są wówczas jeszcze w mało rozwiniętym stadium. W pewnym sensie łatwiej go w tym względzie rozszyfrować, stosunki z ludźmi bowiem są dla niego sprawą tak dalece ryzykowną, iż raczej obawia się poruszania jej. Istnieje równie obiektywny powód, aby rozpoczynać terapię od analizy czynników intrapsychicznych. Wiemy już, że to one leżą u podstaw tego, co się u neurotyka wysuwa na pierwszy plan jego butnej mściwości. Nie bylibyśmy wszak w stanie pojąć stopnia jego wyniosłej arogancji, gdybyśmy nie uwzględnili dumy oraz jej podatności na urazy, nie zrozumielibyśmy też w pełni intensywności postawy mściwej, gdybyśmy nie dostrzegali u neurotyka potrzeby chronienia się przed nienawiścią

do własnej osoby. Posuńmy się krok dalej: nie są to tylko czynniki wzmacniające dumę, drażliwość czy też mściwość, lecz procesy, które obarczają tendencje do wrogiej agresywności ładunkiem kompulsji. Oto rozstrzygająca przyczyna, dla której bezpośrednie rozpatrywanie wrogości pacjenta w toku leczenia analitycznego nie może dać efektów i musi się okazać zabiegiem jałowym. Pacjent nie ma interesu w tym, aby to zjawisko u siebie dostrzec, a tym bardziej poddać badaniu, dopóki utrzymuje się działanie czynników odpowiedzialnych za jego przymusowy charakter (mówiąc prościej — dopóki tak czy inaczej nie może na to nic poradzić).

Potrzeba mściwego odwetu jest, na przykład, z pewnością wyrazem tendencji wrogo-agresywnej. Ale to właśnie potrzeba udowodnienia sobie słuszności swych pretensji, pragnienie wybronienia się przed sobą, czyni tę tendencję kompulsywną. Wyżej wymienione pragnienie nie ma nawet ze swej natury charakteru neurotycznego. Nasz pacjent według własnego odczucia zajmuje tak niską pozycję w hierarchii ludzkich wartości, że czuje potrzebę usprawiedliwienia swej egzystencji, udowodnienia sobie, że jest coś wart. Jednak już potrzeba odbudowania zranionej dumy i uchronienia się przed pogardą dla własnej osoby przemienia owo pragnienie w imperatyw. Analogicznie, potrzeba udowodnienia swej racji i wysuwane z tego tytułu wygórowane wymagania stają się, niezależnie od ich wojowniczego i agresywnego charakteru, kompulsywne, wskutek konieczności uciszenia wszelkich zwątpień o sobie i wszelkich samooskarżeń. W końcu zaś całokształt oskarżycielskich i karcących postaw wobec ludzi — a w każdym razie to wszystko, co je czyni postawami przymusowymi — wypływa z przemożnej potrzeby uzewnętrznienia nienawiści do siebie.

Pamiętać trzeba ponadto — co sygnalizowaliśmy na początku — że wybujały rozrost postawy odwetowej może wystąpić wówczas, gdy działanie sił zazwyczaj ją neutralizujących zostaje zburzone. I na tym odcinku czynniki wewnątrzpsychiczne bywają zasadniczą przyczyną braku

hamulców. Proces tłumienia wszelkiej miękkości emocjonalnej, mający swój początek w okresie wczesnego dzieciństwa i określony przeze mnie jako proces psychicznego twardnienia, wywołany jest postępowaniem i postawami otoczenia i ma na celu ochronę przed ludźmi. Potrzeba osiągnięcia stanu znieczulenia na cierpienie, wzmocniona przez drażliwość jego dumy, osiąga kulminację dzięki ambicji na punkcie braku drażliwości. Pragnienie ciepła ludzkich uczuć, od początku nie spełnione wskutek postaw otoczenia, a następnie wyparte na rzecz pragnienia triumfów, zostaje ostatecznie zamrożone przez werdykt nienawiści do siebie, orzekający, że jest się kimś, kto nie zasługuje na niczyje uczucia. Osiągnąwszy to stadium, człowiek nie ma już nic do stracenia, zwracając się przeciwko ludziom, nieświadomie uznaje maksymę cesarza rzymskiego: *oderint dum metuant*, co wyraża następującą myśl: nie jest możliwe, aby mnie ludzie kochali; ponieważ mnie i tak nienawidzą, niech się mnie przynajmniej boją. Dołącza się do tego jeszcze i to, że motyw zdrowo pojętego własnego interesu, który w normalnych warunkach powstrzymywałby jednostkę od mściwych impulsów, występuje u niej w minimalnym stopniu wskutek zupełnego nieomal zobojętnienia wobec własnego dobra. Strach zaś przed ludźmi, choć w pewnym stopniu istnieje, podlega osłabieniu przez ambicję na punkcie własnej niepodatności na ciosy i nietykalności.

Jeśli chodzi o wspomniany brak hamulców, wchodzi tu w grę pewien istotny czynnik. Człowiek, o którym mówimy, odczuwa niewiele lub w ogóle nie odczuwa sympatii do ludzi. Ów brak sympatii ma wiele przyczyn, tkwiących i w jego wrogości wobec innych, i w braku sympatii do siebie. Lecz to, co rodzi brak serca dla innych, płynie z uczucia zawiści. Jej obiektem nie jest ten czy inny aspekt cudzego życia i losu, jest to zawiść gorzka i zgeneralizowana, mająca swoje źródła w uczuciu wykluczenia własnej osoby z życia jako takiego[12]. Z tego rodzaju wewnętrznymi powikłaniami człowiek taki faktycznie jest poza tym wszystkim, co sprawia, że życie ma jakąś wartość:, jest poza nawiasem radości, szczęścia, miłości, twórczej postawy, rozwoju. Gdybyśmy chcieli rozumować najprościej, powiedzielibyśmy: a czyż nie on sam odwrócił się od życia? Wszak to on jest dumny ze swej ascetycznej postawy wyrażającej się w braku jakichkolwiek pragnień i potrzeb pod własnym adresem? Czyż uparcie nie odtrąca wszelkich pozytywnych uczuć? Dlaczego więc zazdrości innym? A jednak faktem jest, że doświadcza tego uczucia. Bez terapii analitycznej jego wyniosła duma nie zezwoli, oczywiście, na otwarte przyznanie się do tego. Jednakże w bardziej zaawansowanych stadiach terapii zdarza mu się powiedzieć mniej czy bardziej wyraźnie, że wszystkim wiedzie się lepiej niż jemu. Niekiedy zaś może sobie zdać sprawę z tego, że denerwuje go ktoś jedynie z tego powodu, iż jest zawsze wesoły lub czymś się ogromnie pasjonuje. W sposób pośredni sam udziela odpowiedzi, dlaczego tak reaguje. Wydaje mu się bowiem, że dana osoba złośliwie chce go upokorzyć, rzucając mu przed oczy swoje zadowolenie z życia. Tego typu doznania nie tylko rodzą impulsy odwetowe, chęć zniweczenia radości owego człowieka, ale powodują swoisty brak serca czy okrucieństwo, dusząc współczucie dla cudzego cierpienia (Ibsenowska Hedda Gabler jest celnym przykładem takiego mściwego okrucieństwa). Zawiść naszego neurotyka przypomina postawę cechującą psa ogrodnika[13]. Rani jego dumę sam fakt, że ktoś może mieć rzecz, której on — obojętne, czy mu na tym zależy, czy nie — nie jest w stanie osiągnąć.

Jednakże interpretacja powyższa nie sięga najgłębszych warstw owej zawiści. W toku procesu analitycznego stopniowo wychodzi na jaw, że uroki życia — choć pacjent jawnie odmawia im walorów — nie przestają jednak budzić w nim pożądania. Nie wolno nam zapominać, że odwrócenie się od życia nie było aktem dobrowolnym oraz że surogaty, jakie sobie w życiu stworzył, są raczej mizerne. Innymi słowy, jego chęć życia została sparaliżowana, ale nie ugaszona. W początkowych stadiach terapii fakt ten może być jedynie przedmiotem naszej nadziei, ale znajduje on potwierdzenie znacznie częstsze, niż moż-

na by przypuszczać. Z jego udowodnieniem wiąże się pomyślna prognoza terapii. Jak moglibyśmy pomóc człowiekowi, gdyby nie pozostało w nim cokolwiek z chęci większej pełni życia?

Stwierdzenie, że taka chęć istnieje, jest ważne z punktu widzenia stosunku analityka do pacjenta. U większości ludzi kontakt z opisywanym typem neurotyka wywołuje strach, zmusza do podporządkowania mu się lub też powoduje całkowite zerwanie z nim stosunków. Analityk nie może sobie pozwolić na żadną z tych reakcji. Skoro przyjął go jako pacjenta, musi mu, naturalnie, chcieć pomóc. Ale jeżeli taki pacjent peszy lekarza lub zastrasza, ten nie ośmieli się „dobrać" skutecznie do jego najdrażliwszych problemów. Jeżeli zaś analityk wewnętrznie pacjenta odtrąci, nie potrafi produktywnie prowadzić analizy. Skoro jednak analityk zda sobie sprawę, że jego pacjent, mimo że temu zaprzecza, jest w gruncie rzeczy cierpiącą i szamoczącą się ludzką istotą — potrafi zająć wobec niego postawę życzliwego i pełnego szacunku zrozumienia.

Rozpatrując opisane trzy rodzaje strategii ekspansywnych, stwierdzić możemy, że wszystkie sprowadzają się do dążenia do dominacji. Taka jest specyfika właściwych im metod przezwyciężania strachu i niepokoju, i dzięki ich stosowaniu życie nabiera dla neurotyka sensu i smaku. Usiłuje osiągnąć tę dominację w rozmaity sposób: przez podziw dla własnej osoby i przez wygrywanie swego uroku; przez naginanie życia do własnych wygórowanych standardów; wreszcie — przez zajęcie postawy człowieka niezwyciężonego, który toruje sobie drogę za pomocą triumfalnego odwetu.

Równolegle do wymienionych strategii różnorakie bywają postawy emocjonalne — poczynając od przejściowych stanów podniesienia temperatury uczuć i doświadczania radości życia, poprzez chłód, aż do całkowitego zamrożenia uczuć. Rodzaj tonacji uczuciowej zależy głównie od postawy wobec przeżywania uczuć pozytywnych.

Typ narcystyczny bywa życzliwy ludziom, a niekiedy nawet wspaniałomyślny, co wypływa u niego z poczucia własnego bogactwa wewnętrznego, mimo że temu ostatniemu brak autentycznych podstaw. Typ perfekcjonisty przejawia niekiedy życzliwość i postawy przyjacielskie, o ile uważa, że powinien tak postępować. Typ mściwo-dominujący ma tendencję do burzenia pozytywnych uczuć i wyszydzania ich. W każdym z tych typów obecny jest pierwiastek wrogości, ale u człowieka o typie narcystycznym przezwycięża go wspaniałomyślność, u perfekcjonisty — tłumi go wewnętrzny zakaz postawy wrogiej, zaś u osoby o typie władczo-mściwym przejawia się w sposób najbardziej otwarty i — z przyczyn tu omawianych — jest potencjalnie najbardziej destruktywny. To, czego neurotyk o typie ekspansywnym spodziewa się od ludzi, waha się od oczekiwania, że będą mu oddani i pełni dlań podziwu, do liczenia na ludzki szacunek, i wreszcie — na posłuszeństwo. Nie uświadomione źródła wymagań stawianych życiu ujawniają trzystopniową gamę: od „naiwnej" wiary w osiągnięcie własnej wielkości, poprzez skrupulatnie wykalkulowany „pakt" z życiem, aż do przeświadczenia o prawie do dochodzenia zadanych przez życie krzywd.

Można by oczekiwać, iż szanse terapii zmniejszają się proporcjonalnie do owej trzystopniowej gamy. Musimy wszakże pamiętać, że dokonane klasyfikacje wytyczają jedynie pewne kierunki rozwoju procesu neurotycznego. Szanse terapii zależą w rzeczywistości od wielu czynników. Podstawowe pytanie sprowadza się do tego, jak głęboko tkwią nerwicowe tendencje i postawy oraz jak silna jest motywacja — lub raczej potencjalna motywacja — ich przezwyciężenia.

PRZYPISY

[1] Legendarny rycerz poszukujący Świętego Graala, postać z mitów celtyckich o królu Arturze (przyp. tłum.).

[2] Por. W. James, *The Varieties of Religious Experience*. London 1902, s. 148.

[3] Zostało to opisane w rozdz. I.

[4] Por. omówienie narcyzmu w *Nowe drogi w psychoanalizie*. Różnica między podaną tu definicją a tą, którą proponowałam w *Nowych drogach* przedstawia się, jak następuje: kładłam nacisk na puszenie się i dobre mniemanie o sobie i widziałam w tym następstwo wyobcowania ze środowiska, rozbratu z „ja" prawdziwym i osłabienia wiary w siebie. Wszystko to pozostaje prawdą, lecz proces kształtujący postawę narcystyczną jest jeszcze o wiele bardziej skomplikowany. Byłabym obecnie skłonna wprowadzić rozróżnienie między samoidealizacją a narcyzmem, używając tego ostatniego terminu na oznaczenie identyfikacji z wyidealizowanym obrazem własnej osoby. Samoidealizacja zaś występuje we wszelkiego rodzaju nerwicach i stanowi wyraz prób rozwiązania konfliktów wewnętrznych. Narcyzm natomiast przedstawia jedno z wielu możliwych rozwiązań konfliktu, rozgrywającego się między tendencjami do ekspansji a popędem do tłumienia własnego „ja".

[5] S. Freud, *On Narcissism: An Introduction*. Wyd. zbiorowe, cz. IV; por. także B. Glueck, *The God Man or Jehovah Complex*. „Medical Journal", New York 1915.

[6] Tytułowa postać dramatu Ibsena (przyp. tłum.).

[7] J. M. Barrie opisał taki rozwój wypadków w książce *Tommy and Grizel* New York 1900; por. też A. Miller, *Śmierć komiwojażera*.

[8] H. Kelman, *The Traumatic Syndrome*. „American Journal os Psychoanalysis", t. VI, 1946.

[9] Większość przejawianych form postawy mściwej ujmowana była zarówno przez innych specjalistów, jak i przeze mnie, w kategoriach tendencji sadystycznych. Termin „sadyzm" oznacza przede wszystkim satysfakcję płynącą z możności zadawania cierpień i poniżenia innych. Satysfakcja — podniecenie, ekscytacja, zadowolenie — niewątpliwie towarzyszyć może sytuacjom w życiu seksualnym i w tym sensie termin „sadyzm" adekwatnie może być stosowany. Proponuję jednak zastąpić „sadyzm" w szerszym tego słowa znaczeniu terminem „mściwość", gdyż tendencje odwetowe są centralnym napędem motywacyjnym tak zwanych skłonności sadystycznych. Por. K. Horney, *Nasze wewnętrzne...*, op. cit., rozdz. 12.

[10] S.Freud, *The Ego and the Id*. London 1927; K. Horney, *The Problem of the Negative Therapeutic Reaction*. „American Journal of Psychoanalysis", t. VIII, 1948.

[11] W. S. Maugham, *Christmas Holiday*. New York 1939.

[12] Por. wyrażenie używane przez F. Nietzschego — *Lebensneid* oraz M. Schelera, *Das Resentiment im Aufbau der Moralen*. Leipzig 1919.

[13] Pies ogrodnika — broni owoców, których sam nie jada (przyp. tłum.).

Rozdział IX

STRATEGIA POMNIEJSZANIA WŁASNEJ WARTOŚCI: SIŁA ATRAKCYJNA UCZUCIA

Drugim z zasadniczych dwóch typów strategii, podejmowanych w celu rozwiązania wewnętrznych konfliktów, jest strategia tłumienia swego „ja", którą obecnie omówimy. Obejmuje ona poczynania, których cechy istotne stanowią całkowite przeciwieństwo strategii ekspansywnych. Zasadnicze aspekty tendencji minimalizujących własną osobę występują w całej wyrazistości z chwilą, gdy spojrzymy na nie przez pryzmat tego kontrastu. Dlatego też rozpoczniemy od krótkiego przeglądu naczelnych cech strategii ekspansji własnej osoby, koncentrując naszą uwagę na następujących podstawowych pytaniach: czym jednostka tego typu się chlubi, czego natomiast w sobie nienawidzi i czym gardzi? Oraz: jakie cechy czy postawy w sobie pielęgnuje, a co tłumi?

Otóż chlubi się i pielęgnuje w sobie wszystko, co sprzyja dominacji. Dominacja zaś nad innymi pociąga za sobą potrzebę doskonałości i supremacji w takiej czy innej dziedzinie. Jednostka taka przejawia tendencję do przewodzenia innym, do uzależnienia ich od siebie. Tendencję taką zdradza i w tym, że oczekuje ze strony innych ludzi określonej postawy wobec siebie. Bez względu na to, czy pragnie z ich strony adoracji, szacunku czy też uznania — zależy jej na tym, aby ludzie się jej podporządkowali i czuli przed nią respekt. Wszelka myśl o własnej uległości, schlebianiu komuś czy zależności budziłaby w niej odrazę.

Ponadto, człowiek tego typu szczyci się zdolnością do radzenia sobie w każdej nieprzewidzianej sytuacji, jest głęboko przeświadczony, że go na to stać. Nie ma takiej sprawy — nie ma prawa być — z którą by się nie uporał. We własnym przekonaniu powinien być panem swego losu — tego od siebie wymaga i jest przekonany, że temu wymaganiu umie sprostać. Bezradność w jakiejś sprawie wprawia go w panikę, nienawidzi wprost u siebie najdrobniejszego nawet jej śladu.

Poczucie pełnego panowania nad sobą dowodzi, że identyfikuje się z wyidealizowanym obrazem siebie. Za pomocą siły woli i rozumu „rządzi swoją duszą". Z największymi oporami uznaje działanie u siebie jakichkolwiek procesów nieświadomych, tzn. wymykających się spod jego świadomej kontroli. Przejawia zgoła nadmierny niepokój, kiedy zmuszony jest uznać istnienie jakiegoś wewnętrznego konfliktu lub problemu, którego nie potrafi natychmiast, „od ręki", przezwyciężyć. Cierpienie odczuwa jako coś hańbiącego, co należy ukrywać. Jest charakterystyczne, że w toku procesu analitycznego osoba taka bez specjalnych oporów dostrzega swą dumę, ale wzdraga się przed dostrzeżeniem wewnętrznych nakazów, a w każdym razie tego w niej samej, co pozostaje ich bezwolnym narzędziem. Nie pogodzi się z tym, aby cokolwiek miało nią powodować. Dopóki jest to tylko możliwe, podtrzymuje fikcję, że sama ustanawia sobie prawa i obowiązki, które potrafi wypełniać. Równie silnie lub jeszcze mocniej aniżeli w stosunku do osób czy instancji zewnętrznych wzdraga się na samą myśl o tym, że mogłaby być bezradna wobec sił działających w niej samej.

U osób o tendencjach do szukania rozwiązań poprzez minimalizację własnej osoby zasadnicze akcenty przesuwają się na pozycje odwrotne do opisanych. Człowiek taki właśnie nie musi czuć się wyższy od swego otoczenia ani zdradzać swym zachowaniem owego poczucia supremacji. Przeciwnie, przejawia skłonność do podporządkowywania się innym, uzależniania od nich, do przypodobania się.

Najbardziej charakterystyczny jest fakt diametralnie przeciwnej postawy w odniesieniu do bezradności i do cierpienia. Daleki od wstrętu do tych stanów, raczej je w sobie pielęgnuje, a nawet nieświadomie wyolbrzymia. Zgodnie z tym, wszystko, co w postawie innych wobec jego osoby zbliża się do podziwu czy uznania, wszystko, co by go mogło w jakiś sposób wywyższać — peszy go i przyprawia o zakłopotanie. Pragnie z ich strony pomocy, opieki i domagającej się poświęceń miłości.

Wymienione postawy charakteryzują również jego stosunek do własnej osoby. Stanowiąc całkowite przeciwieństwo typu ekspansywnego, żyje z chronicznym uczuciem przegranej, przekonany, że nie umie sprostać stawianym sobie wymaganiom, z czego rodzi się poczucie winy, mniejszej wartości i pogardy dla własnej osoby. Nienawiść i pogarda wobec siebie, wywołane owym uczuciem własnej niedoskonałości, ulegają biernemu uzewnętrznieniu: rozwija się przeświadczenie, że inni mu czynią zarzuty lub żywią dlań pogardę. On sam usiłuje rugować jakiekolwiek sądy o sobie, które by go wywyższały, tłumi i dławi w sobie dumę i pychę. Duma z czegokolwiek obłożona jest u niego surowym, zgeneralizowanym tabu, i w konsekwencji przestaje odczuwać dumę, neguje w sobie to uczucie i wypiera się go. Identyfikuje się ze swym pokonanym i stłumionym „ja". Czuje się jak pasażer na gapę — wyzuty z wszelkich uprawnień. Zgodnie z taką postawą przejawia tendencję do tłumienia w sobie tego wszystkiego, co podsyca ambicję, mściwość, dążenie do triumfowania, do tego, co by mu przysparzało korzyści. Mówiąc krótko, człowiek taki rozładowuje swe wewnętrzne konflikty poprzez tłumienie wszelkich postaw ekspansywnych oraz wzmaga skłonność do wyrzeczeń. Jedynie w toku terapii analitycznej wychodzą na jaw te konfliktowe tendencje.

Gorliwie unika uczuć dumy, własnej wyższości i triumfowania nad innymi — co przejawia się w różnych formach. Łatwo daje się zaobserwować u takich osób obawa przed wygrywaniem w grach. Pewna moja pacjen-

tka, zdradzająca wszelkie objawy chorobliwej zależności, potrafiła od czasu do czasu rozegrać znakomicie partię szachów lub tenisa. Dopóki nie zdawała sobie sprawy ze swej dobrej pozycji w stosunku do przeciwnika — wszystko szło dobrze. Jednak z chwilą, kiedy uświadomiła sobie, że góruje nad partnerem — nie odbiła piłki, grając zaś w szachy nie dostrzegła możliwości ruchów, które zapewniłyby jej zwycięstwo. Zanim jeszcze rozpoczęła leczenie analityczne, zdawała sobie już sprawę, iż zachowywała się tak nie dlatego, że nie zależało jej na wygranej, tylko że nie odważała się jej odnieść. Chociaż była zła na siebie, że z własnej winy przegrywała, proces ten przebiegał u niej zupełnie bezwiednie, tak iż była wobec niego kompletnie bezsilna.

Podobna postawa występuje i w odmiennych sytuacjach. Niezdawanie sobie sprawy z zajmowania pozycji silniejszego, jak również nieumiejętność wykorzystania tego faktu to cechy charakterystyczne omawianej osobowości. Wszelkie przywileje osoba taka odczuwa jako ciążące zobowiązania. Nie uzmysławia sobie na przykład, że na jakimś polu góruje wiedzą i w decydującym momencie nie umie jej „sprzedać". Czuje się zagubiona w każdej sytuacji, w której własne uprawnienia nie są wyraźnie sprecyzowane, jak na przykład w stosunku do służby domowej lub do sekretarki osobistej. Zwracając się z całkowicie nawet uprawnioną prośbą do takiej osoby, czuje się tak, jakby ją bezprawnie wykorzystywała. Tak więc albo rezygnuje z danej prośby, albo czyni to usprawiedliwiając się, pełna wewnętrznych skrupułów. Bywa nawet, iż czuje się bezradna wobec osób jej podległych i nie umie się bronić, gdy traktują ją w sposób obraźliwy. Nic więc dziwnego, że łatwo staje się ofiarą ludzi pragnących ją wykorzystać. Uświadamia sobie własną bezradność zbyt późno i wówczas reaguje często wielkim gniewem zarówno na siebie samą, jak i na osobę, która ją wykorzystała.

Lęk przed triumfem i wygraną w sprawach poważniejszych od gier sportowych występuje w sytuacjach, w których chodzi o własny sukces, o zdobycie uznania, o publiczną aklamację. Wszelkie występy publiczne nie tylko ją przerażają, ale nie umie dojrzeć własnej zasługi, zdobywając powodzenie w takich czy innych poczynaniach. Reaguje strachem, bagatelizuje sukces lub przypisuje go „szczęściu". W tym ostatnim przypadku, zamiast mówić sobie „zrobiłem to", myśli: „po prostu się zdarzyło". Częstokroć między sukcesem a poczuciem bezpieczeństwa zachodzi odwrotna proporcjonalność. Powtarzające się osiągnięcia w dziedzinie wykonywanego zawodu nie dają jej poczucia bezpieczeństwa, ale napełniają niepokojem. Uczucie to może przerodzić się w tak silny lęk, iż zdarza się, że muzyk lub aktor rezygnuje z korzystnych propozycji.

Co więcej, człowiek taki musi tłumić każdą myśl, każde uczucie czy gest będący przejawem zbytniej pewności siebie. Pod wpływem nieświadomego, lecz stale aktywnego procesu autominimalizacji cofa się przed wszystkim, co uznawałby za oznakę wyniosłości, zarozumialstwa, zadufania. Zapomina o tym, że dużo wie, że tego czy owego dokonał, że zrobił coś dobrego. Uważa, iż zarozumialstwem byłoby sądzić, że dobrze pokierował swymi interesami, że ludzie z ochotą przyjmowaliby jego zaproszenia, że atrakcyjna dziewczyna mogłaby się w nim zakochać. „Wszystkie moje pragnienia świadczą o zbyt dobrym mniemaniu o sobie". Jeżeli zdoła istotnie czegoś dokonać, przypisuje to „szczęściu" lub blefowi. Zdarza się nawet, że traktuje jako objaw zarozumialstwa obstawanie przy własnym poglądzie lub przekonaniu, toteż łatwo poddaje się — nie konfrontując z własnym zdaniem — każdej śmiało wysuwanej opinii. Częstokroć, jak przysłowiowa chorągiewka na dachu, ulega wpływom poglądów przeciwnych do wyznawanych. Najbardziej nawet uzasadnione usprawiedliwianie się jest, jak mu się wydaje, przejawem zbytniej pewności siebie, na przykład zabranie głosu we własnej obronie, w sytuacji, gdy zostanie przez kogoś niesłusznie zganiony. Podobnie kwalifikuje każde wyrażenie własnej woli, takie jak zamówienie potrawy w lokalu, prośba o podwyżkę pensji, pilnowanie własnych

uprawnień przy zawieraniu kontraktu czy też zdecydowany krok wobec osoby przeciwnej płci, będącej obiektem jego zainteresowań.

Potrafi pośrednio uznać u siebie istnienie pozytywnych cech lub realnych osiągnięć, ale nie doświadcza ich uczuciowo. „Moi pacjenci są zdania, że jestem dobrym lekarzem". „Moi znajomi mówią, że umiem dobrze opowiadać". „Mężczyźni mówili mi, że jestem pociągająca". Zdarza się niekiedy, że zaprzecza szczerym pozytywnym ocenom wypowiadanym przez ludzi. „Moi nauczyciele uważają, że jestem bardzo inteligentna, ale się mylą". Podobną postawę przejawiają takie osoby w dziedzinie spraw materialnych. Bywa, że ktoś nie odczuwa jako swej własności pieniędzy zdobytych własną pracą. Ktoś może być człowiekiem zamożnym, a mimo to uważa się za biednego. Jeżeli poobserwujemy kogoś takiego — lub samego siebie — możemy pojąć charakter owych lęków powodujących przesadną skromność. Dają o sobie znać, jak tylko osoba taka ośmieli się podnieść głowę do góry. Czynniki uruchamiające proces autominimalizacji muszą być wspierane przez nakładanie surowego tabu na przekraczanie wąskich granic dozwolonej pewności siebie. Człowiek taki powinien poprzestawać na małym i czuć się zadowolony, w żadnym wypadku nie powinien pragnąć i dążyć do czegoś większego. Każde pragnienie, dążenie, każde sięganie po coś więcej wydaje mu się niebezpiecznym i lekkomyślnym wyzywaniem losu. Nie powinien czynić zabiegów w celu poprawienia swej figury za pomocą diety czy też gimnastyki ani upiększenia urody przez eleganckie ubieranie się. Wreszcie — co bynajmniej nie jest rzeczą błahą — uważa, iż nie powinien czynić prób naprawiania samego siebie na drodze samoanalizy. Byłby do tego zdolny jedynie pod przymusem, ale z własnej woli nie znalazłby po prostu na to czasu. Nie mam tu na myśli specyficznych lęków czy indywidualnych poważnych problemów. Ich analiza z reguły napotyka opory. U omawianych osób występuje jednak coś, co w ogóle rodzi protest przeciwko analizie jako takiej. Wbrew świadomemu przekonaniu takiego człowieka o wartości samoanalizy, sama myśl o „traceniu aż tak wiele czasu" na własną osobę, wydaje mu się „egoizmem".

To, czym gardzi jako „egoizmem", obejmuje równie wiele rzeczy, które podciąga pod miano „zarozumialstwa". Egoizm w jego pojęciu obejmuje wszystko to, co czyni się dla siebie samego. Wiele rzeczy mogłoby mu sprawiać przyjemność, ale uważałby to za egoizm, gdyby sam jeden miał ich doświadczać. Zazwyczaj nie zdaje sobie sprawy, że działa pod presją stawianych sobie zakazów i uważa za całkiem naturalną chęć dzielenia radości z kimś innym. W rzeczywistości zaś dzielenie przyjemności z kimś należy do czynności całkowicie przymusowych. Obojętne, czy będzie chodziło o jedzenie, słuchanie muzyki czy podziwianie natury — czynność ta traci dla niego cały smak i sens, jeżeli nie dzieli jej z inną osobą. Nie umie wydawać na siebie pieniędzy. Sknerstwo w wydatkach osobistych osiąga niekiedy absurdalne rozmiary, co szczególnie uderza w zestawieniu z szerokim gestem na rzecz innych osób. Kiedy gwałcąc nałożony sobie zakaz, wyda na siebie pieniądze — na cel obiektywnie jak najbardziej rozsądny — wpada w panikę. To samo odnosi się do wydatkowania czasu i energii. Zdarza się, że ktoś taki nie potrafi w wolnym czasie czytać książki dla czystej przyjemności lektury, chyba że jej znajomość jest mu potrzebna do pracy zawodowej. Nie pozwala sobie na napisanie osobistego listu, czyni to jedynie w największym pośpiechu, w przerwie między dwoma zajęciami obowiązkowymi. Bywa też, że nie potrafi uporządkować lub utrzymywać porządku w swoich osobistych rzeczach, chyba że ze względu na kogoś, kto umiałby to docenić. Podobnie może zaniedbywać swój wygląd, chyba że ma randkę lub zawodowe czy towarzyskie spotkanie — a więc znów przez wzgląd na innych. Potrafi natomiast okazać wiele energii i umiejętności w załatwianiu czegoś dla innych, w ułatwianiu komuś zawarcia korzystnej znajomości, w znalezieniu komuś pracy. Jeżeli jednak ma załatwić coś takiego dla siebie — jest całkowicie bezradny.

Mimo że ukrywa w sobie potężny ładunek wrogości, daje jej upust jedynie w chwilach silnych emocji. Normalnie obawia się każdej formy walki, a nawet lekkiego starcia, i to z wielu powodów. Po pierwsze, dlatego że osoba, która do tego stopnia „zwinęła skrzydła", nie może być dobrym wojownikiem. Po drugie, przeraża ją cudza wrogość, woli więc dawać za wygraną, zajmować postawę „zrozumienia" i wybaczenia. Lepiej pojmiemy ów lęk, kiedy zapoznamy się z charakterem jej stosunków interpersonalnych. Istnieje jednak jeszcze jeden czynnik zgodny z omówionymi wewnętrznymi zakazami i faktycznie z nich wynikający: jest nim zakaz „agresji". Taki człowiek nie może sobie pozwolić na ujawnienie swej antypatii dla określonej osoby, niechęci dla jakiejś idei lub sprawy i na ewentualne jej zwalczanie. Nie powinien też we własnym mniemaniu zachowywać względem kogoś trwałej wrogiej postawy ani świadomie chować do kogoś urazy. Dlatego też wszelkie tendencje o charakterze odwetowym muszą pozostać nieświadome i przejawiać się mogą jedynie w formie pośredniej i zamaskowanej. Nie wolno mu stawiać otwartych żądań ani kogokolwiek strofować. Niezwykle trudno przychodzi mu krytykowanie, czynienie zarzutów, oskarżanie — nawet wtedy, gdy wydaje się w pełni uzasadnione. Nie jest zdolny nawet żartem czynić pod czyimś adresem ciętych, złośliwych, sarkastycznych uwag.

Podsumowując, moglibyśmy powiedzieć, że człowiek tego typu obkłada surowym tabu wszystko, co oznaczałoby zarozumiałość, egoizm i agresję. Jeżeli zastanowimy się nad rozległą sferą spraw objętych tym zakazem, dojdziemy do wniosku, że oznacza on hamulce silnie krępujące swobodną ekspansję jednostki, jej zdolność do walki i do obrony własnych interesów, że tamuje właściwie wszystko to, co wspomaga rozwój i szacunek do własnej osoby. Owe zakazy i tendencje do pomniejszania własnej wartości oznaczają proces kurczenia się osobowości, sztucznie obniżający format danego człowieka i skazujący go na uczucie, jakie znalazło na przykład wyraz w marzeniu

sennym jednego z moich pacjentów. W następstwie okrutnej kary skurczył się on do połowy swych normalnych rozmiarów i stał się pozbawionym środków do życia kretynem.

Otóż, jak widzimy, typ człowieka mającego tendencje do tłumienia swego „ja" nie może — bez gwałcenia ustanowionego tabu — uczynić żadnego posunięcia o charakterze dokumentującym własną wartość, agresywnym czy ekspansywnym. Naruszenie owych zakazów wywołuje werdykt samopotępienia i pogardy dla siebie. Reaguje on uczuciem bezprzedmiotowego lęku albo poczuciem winy. Jeżeli na czoło wybija się u niego pogarda dla własnej osoby, reaguje często obawą przed śmiesznością. Czując się kimś tak małym i niewiele znaczącym, lęka się okryć śmiesznością, ilekroć przekroczy granice dozwolonych sobie poczynań. Jeżeli nawet jego lęk jest wówczas doznaniem świadomym, z zasady bywa poddany uzewnętrznieniu. To inni okrzykną go śmiesznym, gdy zaoponuje w dyskusji, zdecyduje się objąć wyższe stanowisko czy też odważy się na twórczość literacką. Zazwyczaj jednak większa część tych lęków pozostaje w nieświadomości, a w każdym razie nie zdaje on sobie na ogół sprawy z ich potężnego wpływu, z tego, że stanowią ważny czynnik tłumiący jego ekspansję. Obawa przed śmiesznością jest postawą charakterystyczną dla jednostek o tendencjach do autominimalizacji, nie występującą u osób ze skłonnościami do ekspansji, które bywają rażąco chełpliwe i zarozumiałe, nie zdając sobie w najmniejszym stopniu sprawy, że są śmieszne i że inni je tak oceniają.

Osoba z tendencją do pomniejszania własnej wartości, mimo że zakazuje sobie jakichkolwiek poczynań podejmowanych z myślą o własnej korzyści — ma pełną swobodę działania na rzecz innych, zgodnie zaś z wewnętrznymi nakazami powinna być właśnie wzorem uczynności, wspaniałomyślności, liczenia się z cudzymi uczuciami, ideałem zrozumienia, współczucia, miłości i poświęcenia. Miłość i poświęcenie są w jej odczuciu nierozerwalnie ze sobą związane. Uważa, iż wszystko powinna poświęcić w imię

miłości bliźniego, w jej bowiem pojęciu miłość to poświęcenie.

Do pewnego momentu wewnętrzne zakazy i nakazy zachowują wybitną zgodność, ale wcześniej czy później ujawniają się tendencje konfliktowe. Moglibyśmy mylnie oczekiwać, że w ludziach tego typu będzie budziło odrazę zachowanie agresywne, butne lub mściwe innych osób. W rzeczywistości jednak ich stosunek do takich postaw jest ambiwalentny. Budzą w nich sprzeciw i odrazę, ale zarazem skryty lub jawny podziw, który nie czyni różnicy między autentyczną pewnością siebie a fałszywą wyniosłością, między siłą osobowości a egocentryczną brutalnością. Pojmujemy bez trudu, że dusząc się pod pancerzem narzuconej sobie pokory, osoba taka wielbi u innych cechy agresywne, których jej brak lub których nie wolno jej przejawiać. Stopniowo jednak zaczynamy sobie zdawać sprawę, iż to wytłumaczenie nie wyczerpuje sprawy do końca. Przekonujemy się, że głęboko ukryta, tkwi w takiej jednostce afirmacja zespołu wartości całkowicie przeciwstawnych do tych, które opisywaliśmy jako charakterystyczne dla tego typu osób. Widzimy, że stąd płynie jej podziw dla tendencji ekspansywnych, które musiała tak silnie w sobie tłumić, zabiegając o wewnętrzną integrację. Owo wypieranie się własnej dumy i agresywności z równoczesnym podziwianiem tych cech u innych odgrywa ważną rolę w rozwoju postawy chorobliwej zależności, którą zanalizujemy w następnym rozdziale.

Skoro pacjent staje się dostatecznie silny, aby stawić czoło temu konfliktowi, jego skłonności do ekspansji stopniowo się ujawniają. Ustanawia on sobie wewnętrzny nakaz absolutnego wyzbycia się strachu, zdecydowanej walki o własne dobro, zdolności do odparowania ciosu każdemu, kto go obrazi. Zgodnie z tym, zaczyna sobą gardzić za każdy przejaw „tchórzostwa", niezaradności czy uległości. Zaczyna żyć w ustawicznej palącej rozterce: potępia siebie za każdy śmiały krok, ale jednakowo ma sobie za złe, jeśli go nie uczyni. Jeżeli odmówi czyjejś prośbie o pożyczkę lub o wyświadczenie jakiejś przysługi —

uważa się za istotę odrażającą, za potwora. Jeśli zaś spełni taką prośbę — czuje się „frajerem". Jeśli człowieka, który go obrazi, osadzi w miejscu, zaczyna się obawiać, że nie zyska niczyjej sympatii.

Dopóty, dopóki nie jest zdolny do konfrontacji z owym wewnętrznym konfliktem, potrzeba nałożenia hamulców na wszelkie ukryte tendencje agresywne powoduje konieczność jeszcze bardziej rygorystycznego trzymania się tendencji do usuwania się każdemu z drogi i do tłumienia swego „ja".

Obraz osobowości opisywanego typu rysuje się nam zatem jak dotąd jako wizerunek istoty zmniejszającej własny format w celu unikania posunięć o charakterze ekspansywnym. Ponadto, na co już zwracaliśmy uwagę, a co zostanie jeszcze obszerniej omówione, osoba taka przejawia konsekwentną skłonność do czynienia zarzutów pod własnym adresem i do pogardy dla własnej osoby. Łatwo również opanowywana bywa przez lęk i zużywa wiele energii na uśmierzanie tych przykrych doznań. Zanim omówimy szczegółowo wszelkie implikacje takiego stanu psychicznego, postaramy się lepiej zrozumieć, jak doszło do tego rozwoju i jakie czynniki nadały mu opisywany kierunek.

Osoby, u których rozwija się z czasem tendencja do autominimalizacji, rozwiązują zazwyczaj swe początkowe konflikty z ludźmi przez „zwracanie się ku nim"[1]. W tym wczesnym stadium układy interpersonalne znacznie się w przypadku tych osób różnią od charakteru stosunków typowych dla jednostek ekspansywnych, które bądź szybko zdobywają uznanie, bądź kształtują swe zachowanie pod wpływem presji ustanowionych dla siebie rygorystycznych wewnętrznych nakazów, bądź wreszcie spotykają się z surowym potraktowaniem przez otoczenie, z wyzyskiem lub upokorzeniem. Jednostki o tendencjach do pomniejszania własnej wartości rozwijają się natomiast jak gdyby „w cieniu" innej osoby, brata lub siostry bardziej kochanej, matki lub ojca cieszącego się powszechnym

podziwem i sympatią, na przykład matki o wybitnej urodzie lub despotycznego, lecz życzliwego ojca. Jest to sytuacja niebezpieczna, o silnym ładunku zagrożenia. Ocalenie uczucia owej znaczącej osoby z otoczenia osiągalne było pod jednym warunkiem: zachowania postawy uległego oddania. Mógł wchodzić, na przykład, w grę przypadek chronicznie chorej matki, która wywoływała w dziecku silne poczucie winy, jeśli nie poświęciło się wyłącznie opiece i pielęgnowaniu jej. Bywało tak również w sytuacji, gdy jedno z rodziców okazywało serdeczność i wspaniałomyślność tylko za cenę ślepego uwielbienia lub wówczas, gdy ktoś z rodzeństwa miał usposobienie władcze, i po to, by uzyskać jego sympatię i opiekuńczość, trzeba mu było dogadzać i ulegać[2]. Tak więc po kilku latach walki, jaka w dziecku toczyła się między tendencją do buntu i sprzeciwu a pragnieniem zdobycia uczucia innej osoby, dławiło ono wszelkie wrogie impulsy, rezygnowało z walki na rzecz emocjonalnego zaspokojenia. Ustały wybuchy złości i rozwinęła się uległość, młoda istota nauczyła się wszystkich lubić i otaczać kornym podziwem tych, których się najwięcej bała. Stała się przewrażliwiona na punkcie wszelkich wrogich napięć, wytworzyła się w niej skłonność do ich uśmierzania i do łagodzenia sytuacji. Ponieważ pozyskiwanie sobie czyichś względów stało się rzeczą o kapitalnym znaczeniu, usiłuje podtrzymywać w sobie cechy, które mogłyby jej zjednać czyjąś akceptację i uczucie. Zdarza się, że w okresie dorastania przychodzi powtórny okres buntu, podbudowany zaciętą i kompulsywną ambicją. Dochodzi jednak zwykle do ponownego porzucenia tendencji ekspansywnych na rzecz zjednania sobie czyjegoś uczucia i opieki, nierzadko obiektu pierwszego młodzieńczego uczucia. Dalszy rozwój osobowości zależy w głównej mierze od stopnia, w jakim bunt i ambicja zostały stłumione i od tego, jak silnie rozwinęła się skłonność do podporządkowania, oddania i miłości.

Jak każdy neurotyk, typ o skłonnościach samotłumiących znajduje ujście dla swych potrzeb w idealizacji własnej osoby. Ów idealny obraz siebie może jednakże przybrać

tylko jedno oblicze. Stanowi on kombinację takich powszechnie ujmujących cech, jak: altruizm, dobroć, wspaniałomyślność, pokora, szlachetność, zdolność do współczucia. Bezbronność, cierpienie i męczeństwo — to cechy zajmujące niejako drugie miejsce po tamtych. W przeciwieństwie do typu dominująco-mściwego, aprobowane są również takie uczucia, jak radość czy ból, uczucia, których obiektem są nie tylko poszczególni ludzie, ale ludzkość jako taka, sztuka, natura i wiele innych wartości. Istotnym aspektem idealnego wizerunku własnej osoby jest zdolność do głębokich uczuć. Jednostka taka sprostać może wewnętrznym dyktatom, jeśli umacnia w sobie skłonność do wyrzeczeń, wykształconą w wyniku stosowania strategii zmierzających do rozładowania konfliktów z otoczeniem. Zmuszona jest zatem do wykształcenia w sobie ambiwalentnej postawy wobec własnej dumy. W sytuacji, kiedy jedynymi walorami pseudoosobowości takiej osoby są dobroć i cechy wzbudzające powszechną sympatię, musi ona z konieczności być z nich dumna. Pewna pacjentka pod koniec kuracji powiedziała o sobie: „Moją moralną wyższość z całą pokorą uznawałam za coś, co mi jest z natury dane". I chociaż człowiek taki zaprzecza, jakoby był dumny, i istotnie dumy w swym zachowaniu nie objawia, możemy wyśledzić jej obecność przejawianą pośrednio — co jest zresztą typowe dla dumy neurotycznej — w jego drażliwości, w zabiegach zmierzających do zachowania twarzy, w rozmaitych unikach itd. Jego ideał świętej dobroci i postępowania wszystkim miłego nie zezwala jednakże na żadne świadome uczucia dumy. Neurotyk musi wnikliwie rozpatrywać każde swoje posunięcie, aby rugować zeń najlżejszy nawet ślad dumy. Tak się przeto rozpoczyna u niego proces, określony przez nas jako proces psychicznego kurczenia się, w wyniku którego człowiek staje się kimś małym i bezbronnym. Nie mógłby w żaden sposób identyfikować się ze swoim dumnym, wspaniałym „ja", odczuwa siebie samego jedynie jako istotę stłumioną i pognębioną. Czuje się nie tylko kimś małym i bezbronnym, pełnym winy, nie lubianym i nie kochanym, głupim i nie-

kompetentnym. We własnym mniemaniu jest istotą przegraną, upośledzoną i skłonny jest do identyfikacji z osobami podeptanymi i skrzywdzonymi. Właśnie dlatego wyeliminowanie dumy ze świadomości należy do broni, jaką się posługuje w swej strategii służącej rozładowaniu wewnętrznego konfliktu.

Słabość takiego rozwiązania sprowadza się — jak zdołaliśmy to ustalić — do dwóch czynników. Jednym z nich jest ów proces kurczenia się, który — operując sformułowaniem Biblii — jest grzechem przeciw samemu sobie, polegającym na zakopywaniu w ziemi talentów. Drugi dotyczy tego, że zakaz wszelkiej ekspansji czyni z takiego człowieka bezbronną ofiarę uczucia nienawiści do samego siebie. Możemy to zaobserwować w początkowym stadium leczenia analitycznego u wielu jednostek o tendencjach do pomniejszania własnej wartości, które reagują obłędnym przerażeniem, ilekroć mają sobie coś do wyrzucenia. Nie uświadamiają sobie często związku między czynionym sobie zarzutem a lękiem, po prostu doświadczają panicznego strachu. Z oskarżeń pod własnym adresem zdają sobie najczęściej sprawę, ale nie zastanawiają się głębiej nad tym faktem i widzą w samooskarżeniach oznakę wrażliwości sumienia i uczciwości wobec siebie.

Ludzie ci mogą sobie również uświadamiać, że nazbyt łatwo uznają cudze zarzuty dotyczące własnej osoby i dopiero w bardziej zaawansowanych stadiach leczenia zaczynają pojmować, że owe zarzuty mogą być niekiedy pozbawione podstaw, jak również konstatować, że łatwiej im uznać własną winę, niż oskarżać innych. Przyznanie się do winy lub do popełnionego błędu jest w istocie reakcją tak szybką i automatyczną, że brak czasu na interwencję krytycznej refleksji. Jednostka taka nie zdaje sobie sprawy, że poniża siebie i to w poważnym stopniu. Jej sny aż roją się od symboli wyobrażających pogardę dla własnej osoby i samopotępienie. Typowymi dla samopotępienia są sny na temat własnej egzekucji. Pacjentowi śni się, że skazany jest na śmierć, nie wie za co, ale

godzi się z wyrokiem; nikt się nad nim nie lituje, nikogo jego los nie obchodzi. Bywają też sny, w których osoba śniąca poddawana jest torturom. Lęk przed fizycznymi cierpieniami przejawia się również w fobiach hipochondryków: przyczynę bólu głowy upatrują w guzie mózgu, ból gardła zwiastuje im gruźlicę, przypadłości żołądkowe — raka.

W miarę postępu terapii analitycznej intensywność samooskarżeń i samoudręki ujawnia się z całą ostrością. Każdy problem pacjenta objęty analizą staje się narzędziem samobiczowania. Skoro dochodzi on do uświadomienia sobie jakichś wrogich uczuć, uważa się za potencjalnego mordercę. Dostrzegając, jak wiele spodziewa się od ludzi, stwierdza, że jest brutalnym wyzyskiwaczem. Gdy zaś zorientuje się, że marnuje czas i pieniądze, zaczyna go opanowywać lęk, że jego brak zorganizowania w tych dziedzinach będzie się z czasem „pogłębiał". Pod wpływem zaś samego doznawania lęku skłonny jest uważać się za człowieka o zachwianej równowadze psychicznej, za kogoś stojącego na granicy obłędu. W przypadku, gdy tego rodzaju reakcje występują z wielką siłą, początkowe stadia terapii analitycznej zdają się zaostrzać stan pacjenta.

Możemy zatem łatwo ulec wrażeniu, że nienawiść i pogarda wobec własnej osoby uzyskują większe nasilenie i groźniejszą postać aniżeli w innych rodzajach nerwic. Jednakże poznając lepiej pacjenta i porównując jego przypadek z innymi klinicznymi doświadczeniami, jesteśmy zmuszeni odrzucić ten pogląd, dochodzimy bowiem do wniosku, że opisywany pacjent jest po prostu bardziej bezbronny wobec uczucia nienawiści do siebie. Większość środków zdolnych rozproszyć to uczucie, a pozostających do dyspozycji jednostek o tendencjach ekspansywnych, jest dla typów osobowości o skłonnościach do samotłumienia po prostu niedostępna. Ludzie ci czynią próby uporania się z owym uczuciem. Stawiają sobie zakazy i nakazy oraz usiłują wypełniać je, a za pomocą racji rozumowych i wyobraźni starają się — jak wszyscy neurotycy — zamącić i upiększyć wizerunek własnej osoby.

Neurotyk tego typu nie może uciszyć samooskarżeń przez wygórowane mniemanie o słuszności własnego postępowania, pogwałciłoby to bowiem wewnętrzny zakaz przyjmowania postawy wyniosłej i tabu wobec wszelkiego zarozumialstwa. Z drugiej strony nie może nienawidzić i gardzić innymi za to, co w sobie potępia, musi przecież być kimś, kto „rozumie" i wybacza. Zarzuty wysuwane pod adresem innych osób lub jakikolwiek rodzaj uczuć nienawistnych raczej napawałyby go lękiem, niż dawały ukojenie, wszelka bowiem agresja obłożona jest surowym tabu. Ponadto — jak się o tym wkrótce przekonamy — człowiek ów tak bardzo potrzebuje ludzi, że musi unikać jakichkolwiek z nimi konfliktów. Na koniec — wszystkie te czynniki sprawiają, że jest on kimś, kto po prostu nie umie walczyć i to nie tylko z innymi ludźmi, ale również sam ze sobą. Innymi słowy, jest tak samo bezbronny wobec stawianych sobie samemu oskarżeń, wobec uczucia pogardy dla siebie i skłonności do zadręczania się — jak wobec ataków ze strony innych. Przyjmuje je niejako ze schyloną głową. Akceptuje też wyroki tkwiącego w nim tyrana, co wzmaga jeszcze i tak już zaniżony sąd o własnej osobie.

Niemniej jednak czuje potrzebę samoobrony, toteż dokonuje swoistego rodzaju zabiegów defensywnych. Strach jako reakcja na napady nienawiści do siebie pojawia się jedynie wówczas, gdy właściwe mu strategie obronne nie funkcjonują prawidłowo. Proces pomniejszania własnej wartości jest nie tylko środkiem służącym do wystrzegania się postaw samoutwierdzających i do trzymania się granic nakreślonych przez wewnętrzne tabu, ale również instrumentem uśmierzającym nienawiść do siebie. Proces ten da się najlepiej naświetlić poprzez ukazanie sposobu zachowania charakterystycznego dla osoby o tendencjach do obniżania własnej wartości w przypadku, kiedy ją ktoś zaatakuje. Próbuje wtedy zjednać sobie drugą stronę i złagodzić ostrze zarzutów, gorliwie uznając swoje winy: „Masz zupełną rację... jestem do niczego... to wszystko moja wina". Usiłuje uzyskać życzliwe wybaczenie przez

usprawiedliwianie się i pełne skruchy samooskarżenia. Niekiedy prosi o darowanie winy, podkreślając własną bezradność. Tę samą metodę łagodzenia stosuje w celu odparowania zarzutów, kierowanych pod własnym adresem. Wyolbrzymia własną winę, własną bezradność, swoją niefortunną sytuację na wszystkich frontach, mówiąc krótko — wyolbrzymia swe cierpienie.

Innym sposobem łagodzenia wewnętrznego napięcia jest uzewnętrznienie pasywne. Człowiekowi wydaje się, że jest stałym przedmiotem krytyki i podejrzeń, że jest przez innych zaniedbywany, poniżany i znieważany, że ludzie wyzyskują go lub traktują okrutnie. Jednakże tego rodzaju zabiegi pasywnego uzewnętrznienia łagodzą wprawdzie w pewnym stopniu niepokój, ale jako środki do wyzwolenia się od ciężaru samooskarżeń nie są, jak się wydaje, skuteczne w równym stopniu co metoda uzewnętrznienia aktywnego. Poza tym — jak każde uzewnętrznienie — wnoszą zaburzenia do stosunków z ludźmi, a jest to sprawa, na którą człowiek omawianego typu jest szczególnie wrażliwy.

Wszystkie wyżej opisane taktyki obronne nie likwidują jednak całkowicie niepewnej i zagrożonej sytuacji wewnętrznej takiego człowieka. Potrzeba mu jeszcze potężniejszej ochrony. Nawet w momentach, w których udaje mu się utrzymywać uczucie nienawiści do siebie w umiarkowanym nasileniu, poczucie, że wszystko, co robi — dla kogoś czy dla siebie — pozbawione jest wartości, i w ogóle generalna postawa tłumienia swego „ja" sprawiają, że cierpi na brak poczucia bezpieczeństwa. Stosując zatem od początku praktykowany sposób bycia, szuka u innych osób źródeł poprawienia samopoczucia, domagając się od nich akceptacji i aprobaty; pragnie się czuć potrzebny, „chciany", lubiany, kochany, doceniany. Jego zbawienie zależy od ludzi. Dlatego też potrzeba ludzi jest tu ogromna, a szukanie w nich oparcia osiąga niekiedy szaleńcze rozmiary. Pojmujemy obecnie, jaką wagę odgrywa w życiu tych ludzi miłość. Używam tu słowa „miłość"

na oznaczenie wszelkich uczuć pozytywnych, takich jak: współczucie, czułość, serdeczność, wdzięczność, miłość seksualna, poczucie, że się jest potrzebnym i docenionym. Omówimy w oddzielnym rozdziale wpływ, jaki potrzeba przeżywania tych uczuć wywiera na życie erotyczne takich osób. Obecnie zaś wyjaśnimy tylko, jak kształtuje się wpływ opisanej postawy na stosunki interpersonalne w ogóle.

Typ człowieka o skłonnościach do samoekspansji potrzebuje ludzi do potwierdzenia własnej siły i rzekomych własnych przymiotów. Potrzebuje ich również z tego powodu, że kontakty z nimi stanowić mają „klapę bezpieczeństwa" dla uczucia nienawiści do siebie. Dzięki temu, że znajduje on w sobie samym większe oparcie oraz podtrzymywany jest przez dumę, potrzeba kontaktów z ludźmi nie jest aż tak konieczna i do tego stopnia zgeneralizowana, jak u człowieka o tendencjach do pomniejszania własnej wartości. Natura i rozmiar tej potrzeby uwidacznia się w tym, czego się ów człowiek po ludziach spodziewa. Otóż podczas gdy typ władczo-mściwy oczekuje przede wszystkim złego, dopóki nie przekona się, że jest odwrotnie, gdy osoba o typie pełnym rezerwy i dystansu (który scharakteryzujemy później) nie oczekuje ani złego, ani dobrego, to człowiek pomniejszający swą wartość z zasady spodziewa się od ludzi dobra. Z pozoru wyglądałoby na to, że wierzy niewzruszenie, iż ludzie są dobrzy z natury. To prawda, że jest jak gdyby bardziej otwarty, wrażliwszy na występujące u innych przejawy cech pozytywnych. Tyle że kompulsywny charakter jego wiary uniemożliwia obiektywną ocenę ludzi i odróżnienie jednostek dobrych od złych. Nie potrafi z reguły odróżnić autentycznej życzliwości od rozlicznych form jej symulowania. Zbyt łatwo ująć go gestem rzekomej serdeczności lub zainteresowania jego osobą. Ponadto, jego dyktaty wewnętrzne wpajają mu, że powinien wszystkich lubić i mieć do ludzi zaufanie. W końcu dochodzi do tego, że obawa przed jakimś starciem czy konfliktem każe mu negować i bagatelizować lub usprawiedliwiać ludzkie

kłamstwa, złośliwości, nieuczciwości, wyzysk, okrucieństwo i zdradę.

Wobec jawnych dowodów, że tak właśnie postępuje, opisywana tu osoba przejawia za każdym razem zdumienie; ale nawet i wówczas nie jest zdolna uwierzyć w czyjąś świadomą intencję oszukania jej, upokorzenia czy wykorzystania. Mimo że człowiek ów często bywa przedmiotem lekceważenia, a jeszcze częściej czuje, że go obrażono, nie umie zmienić swego zasadniczo ufnego stosunku do ludzi. I choćby na podstawie osobistego gorzkiego doświadczenia wiedział, że niczego dobrego nie może się spodziewać ze strony danej jednostki czy grupy osób, nadal — świadomie czy nieświadomie — oczekuje tego. Kiedy taka błędna ocena zdarza się komuś, kto poza tym jest bystrym obserwatorem ludzkiej psychiki, znajomi nie mogą wyjść ze zdumienia. Tymczasem tego rodzaju mylny osąd innych ludzi płynie stąd, że wielkość potrzeb emocjonalnych zaciemnia widzenie faktów. Im więcej się taki człowiek spodziewa po ludziach, tym bardziej jest skłonny ich idealizować. Nie mamy tu do czynienia z rzeczywistą wiarą w ludzi, ale z postawą Pollyanny[3], co musi nieuchronnie sprowadzać rozczarowania, powodując coraz większą niepewność w stosunkach z ludźmi.

Oto krótki przegląd tego, czego się taki człowiek ze strony ludzi spodziewa: po pierwsze musi się czuć przez nich zaakceptowany. Potrzebuje tej akceptacji we wszystkich formach, a więc zainteresowania swoją osobą, aprobaty, wdzięczności, sympatii, współczucia, miłości w ogóle i miłości seksualnej. Sięgnijmy do porównania, które przyczyni się do pełniejszej jasności powyższego stwierdzenia. Tak jak w naszej cywilizacji wiele osób uznaje za miernik wartości człowieka sumę pieniędzy, które potrafi on zarobić czy zdobyć — tak jednostka o skłonnościach do pomniejszania własnego formatu mierzy swą wartość walutą miłości, w szerokim rozumieniu wszelkich form akceptacji. Czuje się tyle warta, ile jest lubiana, potrzebna, upragniona czy kochana.

Ponadto potrzebuje kontaktu z innym człowiekiem i jego towarzystwa z tego też powodu, że nie może znieść na dłuższą metę samotności. Czuje się wtedy zagubiona, jak gdyby odcięta od życia. Jakkolwiek uczucie takie jest przykre, można je znosić dopóty, dopóki pogarda dla własnej osoby utrzymuje się w umiarkowanych granicach. Skoro tylko samooskarżenia i pogarda przybierają ostrą formę, uczucie własnej klęski przeradza się w niewypowiedziany lęk i wówczas właśnie rozwija się oszalała wprost potrzeba kontaktu z innym człowiekiem.

Potrzeba towarzystwa jest przez to tak silna, że samotność staje się dla takiego człowieka dowodem, że nikt go nie chce i nikt nie lubi, staje się hańbą, którą należy taić. Odczuwa on jako upokorzenie samotną wyprawę do kina lub na wakacje, jak również spędzenie samotnego weekendu, podczas gdy wszyscy znajomi wypełniają go sobie kontaktami towarzyskimi. Przykład ten świadczy wymownie o tym, do jakiego stopnia jego poczucie pewności siebie zależne jest od dowodów zainteresowania, jakim inni darzą jego osobę. Potrzebuje on wszakże ludzi i po to, żeby mu dodawali zapału do pracy i przekonywali go, że to, co robi, ma znaczenie. Osobie z poczuciem małej wartości potrzeba zatem kogoś, dla kogo by szyła, gotowała, pielęgnowała ogród, potrzeba nauczyciela muzyki, dla którego by grała, potrzeba pacjentów czy klientów, którzy by na niej polegali.

Niezależnie jednak od emocjonalnego oparcia, potrzebuje po prostu pomocy i to w ogromnym zakresie. W jej własnym pojęciu pomoc, której jej potrzeba, utrzymuje się w rozsądnych granicach, raz dlatego, że większości tego rodzaju potrzeb sobie nie uświadamia, a po drugie dlatego, że koncentruje się na pewnych określonych prośbach o pomoc, odczuwając te sprawy jako wydzielone i jednostkowe: na przykład prosi kogoś o pomoc w znalezieniu pracy, o rozmówienie się z gospodarzem mieszkania, o wyręczenie jej lub towarzyszenie przy dokonywaniu konkretnych zakupów czy też zwraca się do kogoś z prośbą o pożyczkę pieniężną. Dodać trzeba, że każde uświadomione pragnienie pomocy wydaje się jej w pełni uzasadnione wskutek wielkiej siły potrzeby, która je zrodziła. Dopiero w toku procesu analitycznego, kiedy uzyskujemy całościowy obraz osobowości, potrzeba pomocy okazuje się generalnym nastawieniem, zgodnie z którym osoba ta oczekuje, że we wszystkim będzie przez innych wyręczona. To inni ludzie powinni być dla niej źródłem wszelkiej inicjatywy, wykonywać za nią pracę, brać na siebie odpowiedzialność, nadawać sens jej życiu i w ogóle brać jej życie w swe ręce, tak aby ona dzięki nim — żyła. Kiedy wnikniemy w całokształt owych potrzeb i nastawień, wyraźnie się nam objawi magnetyczna siła, jaką miłość stanowi dla ludzi o skłonnościach do pomniejszania własnej wartości. Jest nie tylko środkiem do uśmierzania niepokoju. Bez miłości zarówno sam człowiek, jak jego życie nie przedstawiają w ogóle wartości ani znaczenia. Miłość jest przeto istotnym czynnikiem strategii, jakimi posługują się jednostki o tendencjach samotłumiących. Ujmując rzecz od strony uczuć danej jednostki, miłość staje się dla niej czymś tak niezbędnym, jak tlen do oddychania.

Osoba tego typu wprowadza owo nastawienie, oczywiście, także na płaszczyznę stosunków z analitykiem. W przeciwieństwie do większości pacjentów o typie ekspansywnym, w najmniejszym stopniu nie wstydzi się prosić o pomoc. Wręcz odwrotnie — potrafi dramatyzować swe potrzeby oraz własną bezradność i błagać o ratunek, ale pragnie go uzyskać w formie, która jej odpowiada. Spodziewa się skrycie kuracji poprzez „miłość". Może nawet przejawiać gotowość do rzetelnych wysiłków w zakresie analizy, ale — jak to czasem wychodzi na jaw — dopinguje ją do tego nadzieja i oczekiwanie, że ratunek i zbawienie musi i może przyjść tylko z zewnątrz (w tym wypadku ze strony analityka), dzięki uzyskaniu jego akceptacji. Spodziewa się, że analityk rozproszy jej poczucie winy poprzez miłość, co oznacza niekiedy miłość seksualną, w przypadku gdy analityk jest osobą przeciwnej płci. Częściej jednak chodzi tu o miłość w szerszym

sensie tego słowa, a więc o przyjaźń, opiekę, zainteresowanie.

Jak to się zwykle zdarza w przypadkach nerwic, potrzeba przeradza się w wymaganie, co oznacza, że człowiek taki uważa, iż należy mu się wszelkie dobro. Potrzeba miłości, serdecznej sympatii, zrozumienia, współczucia czy pomocy przeradza się w nastawienie, które da się sformułować następująco: „Należy mi się miłość, sympatia, zrozumienie, współczucie. Należą mi się takie i inne świadczenia ze strony innych. To nie ja powinienem uganiać się za szczęściem, ale ono powinno samo do mnie przyjść". Nie potrzeba uzasadniać, że tego rodzaju wymagania ukrywają się głębiej pod powierzchnią świadomości niż wymagania, jakie wysuwa pod adresem otoczenia człowiek o skłonnościach do ekspansji własnej osoby.

Odpowiedź na pytanie, na jakiej podstawie opisywany typ człowieka stawia swe wymagania i jakie dla nich znajduje usprawiedliwienie, jest dość istotna. Otóż podłożem, z którego on sam najlepiej zdaje sobie sprawę, a zarazem stosunkowo najbardziej realnym, jest dążenie, aby być kimś miłym i pomocnym ludziom. Zależnie od indywidualnego temperamentu, od swoistej struktury neurotycznej i od sytuacji, bywa osobą czarującą, ustępującą innym, liczącą się z cudzymi uczuciami, taktowną, wrażliwą na cudze potrzeby, uczynną, skorą do pomocy i poświęceń, pełną zrozumienia. Jest rzeczą oczywistą, że człowiek taki wyolbrzymia rozmiar przysług, jakie w tej czy innej formie oddaje innym. Niepomny jest na to, że komuś innemu nie zawsze odpowiada taki właśnie rodzaj opiekuńczości i wspaniałomyślności gestów. Nie przychodzi mu do głowy, że jego oferty pociągają za sobą pewne zobowiązania. Pomija w swych nastawieniach fakt, że sam nie jest wolny od pewnych wad i cech ujemnych. Wydaje mu się, że to, co ludziom ofiarowuje, jest najczystszym skarbem przyjaźni, w zamian za co może w zasadzie oczekiwać rewanżu.

Inne podłoże wymagań jest bardziej dla niego samego szkodliwe i zobowiązujące innych. Obawiając się samotności, uważa na przykład, że inni powinni też zostać w domu i dotrzymać mu towarzystwa. Nie mogąc znieść hałasu, wymaga, aby inni stąpali na palcach. Jego neurotyczne potrzeby i jego cierpienie — stają się dla niego wartością opłacalną. Poprzez nieświadomy mechanizm cierpienia staje się przesłanką usprawiedliwiającą wymagania, co nie tylko tłumi wszelką podnietę do wyzbycia się ich, ale prowadzi do mimowolnego wyolbrzymiania cierpienia. Nie oznacza to bynajmniej, że cierpienia tego człowieka są czymś „robionym" dla demonstracji. Odczuwa je sam znacznie silniej, zmuszony jest bowiem przede wszystkim udowodnić sobie, dla własnego spokoju i pewności, że jest uprawniony do tego, aby jego wymaganiom stało się zadość. Musi odczuć, że jego cierpienia są tak wyjątkowe i tak dojmujące, że należy mu się pomoc. Innymi słowy, proces ten sprawia, iż dana osoba rzeczywiście cierpi intensywniej, niżby to odczuwała, gdyby cierpienie nie miało dla niej nie uświadomionych walorów taktycznych.

Trzecia niejako warstwa podłoża wysuwanych wymagań — jeszcze głębiej ukryta pod powierzchnią świadomości i jeszcze bardziej destruktywna — to ustawicznie dręczące uczucie doznanej zniewagi i płynące zeń przekonanie o prawie do zadośćuczynienia ze strony tych, co owej krzywdy się dopuścili. Bywa, że człowiekowi takiemu śni się, że został doszczętnie zrujnowany i czuje się wobec tego w prawie żądać, by ludzie zaspokajali jego potrzeby. Po to, byśmy mogli w pełni zrozumieć owe nastawienia o zabarwieniu odwetowym, musimy zbadać czynniki, które wywołują w tym człowieku poczucie, że go obrażono i zlekceważono.

Osobę o tendencjach do pomniejszania własnej wartości ustawicznie nurtuje — znacząc piętno na jej postawie wobec życia — podskórne uczucie, że została obrażona. Gdybyśmy chcieli ją z grubsza, powierzchownie i w krót-

kich słowach scharakteryzować, powiedzielibyśmy, że jest kimś, kto rozpaczliwie pragnie czyjegoś uczucia, a zarazem niemal stale czuje się obrażony. Trzeba zacząć od tego, że — jak już wspominałam — ludzie często wykorzystują bezbronność takiej osoby i jej gorliwą gotowość do pomocy i poświęceń. Wskutek poczucia małej wartości, a także niezdolności do wystąpienia we własnej obronie, nie zdaje sobie ona niekiedy sprawy z faktu, że jest wykorzystywana. Również wskutek procesu pomniejszania własnej wartości i wszystkiego, co taka skłonność za sobą pociąga, człowiek taki często jest stroną przegraną, nawet wówczas, gdy nie przyczyniła się do tego niczyja zła intencja. Gdy zaś zdarzy się, że istotnie w czymś mu się lepiej niż innym poszczęści, docenianie własnej przewagi objęte jest wewnętrznym tabu, toteż dalej zmuszony on jest uważać siebie (a więc i tak samo to odczuwać) za kogoś, komu się wiedzie gorzej niż innym.

Czuje się ponadto dotknięty, gdy jego nieświadome wymagania wewnętrzne nie zostają spełnione, na przykład wówczas, gdy ludzie nie okazują mu wdzięczności za jego ustawiczne wysiłki (do których czuje się zmuszony), aby być dla nich miłym, pomocnym, aby się dla nich poświęcać. Typową reakcją na nie spełnione wymagania ludzkiej wdzięczności bywa nie tyle „słuszny" gniew i obraza, co litowanie się nad sobą, że go krzywdząco potraktowano.

Prawdopodobnie najgłębszym źródłem dotkliwego poczucia krzywdy jest gniew na samego siebie, negowanie własnej wartości, czynione sobie wymówki, pogarda dla siebie i samoudręka. Wszystkie te procesy ulegają biernemu uzewnętrznieniu. Im ostrzejsza pretensja do siebie, tym mniejsza szansa, że pomyślne okoliczności zewnętrzne mogłyby stanowić przeciwwagę. Niezmiernie często się zdarza, iż osoba taka opowiada rozdzierające historie o swoich tragediach, zjednując sobie współczucie i budząc w ludziach pragnienie, aby los ją bardziej oszczędzał, wkrótce potem zaś znajduje się na nowo w podobnie przykrym położeniu. W rzeczywistości nie musi być wcale aż tak źle traktowana, jak jej się to wydaje. Po prostu uczu-

cie owo rodzi się na podłożu pretensji i potępiania siebie. Nietrudno jest wyśledzić związek między nagłym wzmożeniem oskarżycielskiej postawy wobec własnej osoby i następującym wkrótce potem poczuciem doznania krzywdy. W toku terapii analitycznej obserwujemy na przykład, że skoro tylko stwierdzenie jakiegoś wewnętrznego problemu wywoła u pacjenta krytykę własnej osoby, natychmiast pojawiają się u niego reminiscencje pewnych incydentów czy okresów życia, kiedy faktycznie był krzywdzony i źle traktowany; wypadki te mogą dotyczyć zarówno okresu dzieciństwa, jak i dawniejszych kuracji, jakim był poddawany, lub poprzednich miejsc pracy. Skłonny jest dramatyzować doznane krzywdy i rozwodzić się nad nimi, ciągle do tego tematu nawracając i powtarzając pewne opowieści wiele razy. Ten sam stereotyp reakcji pojawia się i w innych układach interpersonalnych. Jeżeli się na przykład zdarzy, że człowiek taki ma niejasne poczucie nietaktownego zachowania się czy zrobienia komuś przykrości, skłonny jest błyskawicznie przestroić się na uczucie, że to właśnie jego skrzywdzono. Krótko mówiąc, strach przed świadomością własnego złego postępku skłania go nieodparcie do tego, by sam czuł się ofiarą, nawet wówczas, gdy w rzeczywistości to on zawiódł kogoś lub poprzez swe bezwzględne wymagania tyranizował innych. Ustawiając siebie w roli ofiary, chroni się tym sposobem przed nienawiścią do własnej osoby i dlatego właśnie takie położenie staje się dla niego pozycją strategiczną, której za wszelką cenę należy bronić. Im surowsze są samooskarżenia, tym zacieklej musi udowadniać krzywdę, jaka została mu wyrządzona, i wyolbrzymiać zło, jakiego rzekomo doznał. W konsekwencji zaś — tym dotkliwiej odczuwa zadane mu cierpienia. Potrzeba ta bywa tak nieodparta, że przez dłuższy czas nie można temu człowiekowi w niczym pomóc. Przyjęcie bowiem pomocy, a nawet przyznanie się przed samym sobą, że ktoś mu tę pomoc oferuje, wywołałoby reakcję obronną, polegającą na poczuciu, że znalazł się w beznadziejnym i rozpaczliwym położeniu. Wnioskując w odwrotnym niejako kieru-

ku, możemy spróbować „domacać się" przypuszczalnego wzmożenia poczucia winy, skoro zaobserwujemy nagłe nasilenie uczucia doznanej krzywdy. W toku procesu analitycznego dostrzegamy częstokroć, że poczucie doznanej krzywdy słabnie do rozsądnych granic, a nawet znika, skoro tylko pacjent dostrzeże i swój udział w danej sprawie, ale potrafi ocenić sytuację rzeczowo, bez walnego samopotępienia.

Proces biernego uzewnętrznienia uczucia nienawiści do siebie może wyrazić się ostrzej aniżeli w przeświadczeniu o doznanej krzywdzie. Neurotyk posuwa się niekiedy do prowokowania innych, aby go źle traktowali, przenosząc tym sposobem na płaszczyznę zewnętrzną swoją wewnętrzną sytuację. W takich wypadkach staje się również szlachetną ofiarą prześladowaną przez podły i okrutny świat.

Wszystkie te potężne źródła reakcji i postaw neurotyka wytwarzają w nim dominujące uczucie krzywdy. Pod wpływem wnikliwej obserwacji dochodzimy jednakże do wniosku, że mamy u niego do czynienia nie tylko z uczuciem doznanej z tego czy innego powodu krzywdy, ale z faktem, że w pewien sposób dogadza mu to poczucie, że niejako chciwie się go czepia. Stanowi to wskazówkę, że poczucie doznanej krzywdy ma dla tego człowieka jakiś szczególny sens, że spełnia jakąś funkcję. Otóż funkcja ta polega na tym, że uczucie pokrzywdzenia stanowi ujście dla stłumionych tendencji ekspansywnych — jedyne, na jakie może sobie pozwolić — a zarazem sposób zakamuflowania ich. Umożliwia mu bowiem hodowanie u siebie skrycie uczucia wyższości w stosunku do innych — dzięki męczeńskiej koronie. Umożliwia także nadanie swej postawie, postawie wrogiej agresji wobec innych, formy usankcjonowanej, a wreszcie — umożliwia mu ukrycie wrogiej agresji, której większa część jest, jak się o tym przekonamy, stłumiona i znajduje wyraz w cierpieniu. Poczucie krzywdy stanowi zatem najpoważniejszą przeszkodę w tym, aby pacjent dostrzegł i odczuł swój wewnętrzny konflikt, od którego ratował się postawą

pomniejszania własnej wartości. Proces analizy każdego aspektu owego konfliktu przyczynia się do jego ustępowania, ale zniknąć może dopiero wtedy, gdy pacjent odważy się z nim zmierzyć.

Utrzymujące się poczucie krzywdy — a zazwyczaj nie jest ono statyczne, lecz wzrasta — wywołuje wzmagające się, zabarwione myślą o odwecie pretensje w stosunku do innych. Znaczna część tej mściwej wrogości pozostaje nieświadoma. Uczucia te muszą podlegać silnemu stłumieniu, zagrażają bowiem subiektywnym wartościom uznawanym przez jednostkę, burząc wyidealizowany własny wizerunek osoby dobrej i wspaniałomyślnej. Czynią z niej kogoś nie zasługującego na sympatię czy miłość, a ponadto wchodzą w konflikt z jej pojęciem o innych i z tym wszystkim, czego się po nich spodziewa. Stanowią pogwałcenie jej wewnętrznych dyktatów, nakazujących jej być istotą pełną zrozumienia i skłonną wszystko wybaczać. Chowając przeto urazy do ludzi, nie tylko obraca się przeciw nim, ale równocześnie przeciw sobie samej. Pojmujemy więc, dlaczego u omawianego typu osób pretensje do ludzi stanowią potężny czynnik destruktywny.

Mimo owego ogólnego stłumienia uraz i pretensji człowiek opisywanego typu potrafi w łagodnej formie czynić ludziom wymówki. Doprowadzony do rozpaczy, zrywa zbudowaną tamę i wybucha potokiem gwałtownych oskarżeń. Zazwyczaj jednak powstrzymuje się — choćby owe żale istotnie wyrażały jego najprawdziwsze uczucia — twierdząc, iż byłoby mu zbyt przykro powiedzieć wszystko, co myśli. Najbardziej charakterystyczną dla niego formą wyrażania mściwego gniewu jest cierpienie. Gniew znajduje wyraz we wzmożonych dolegliwościach — przybierając formę, takich czy innych objawów psychosomatycznych — zgodnych ze skłonnościami własnego organizmu lub w uczuciu całkowitej prostracji i depresji. Jeżeli w toku terapii analitycznej obudzą się w pacjencie gniewne uczucia, nie przejawiają się one wprost, ale znajdują wyraz w pogorszeniu jego psychofizycznej kondycji. Gdy

przyjdzie na kolejną wizytę, uskarżając się silniej niż przedtem na swe dolegliwości, i stwierdzi, że leczenie pogorszyło jego stan, zamiast polepszyć. Analityk może się domyślać, co dotknęło pacjenta podczas poprzedniej rozmowy i próbuje wówczas to pacjentowi uświadomić. Nie jest on jednak zainteresowany w dostrzeganiu jakichś powiązań, które mogłyby złagodzić jego cierpienie. Po prostu wraca z naciskiem do opowiadania o tym, co mu dolega, jak gdyby chciał się upewnić, że lekarz dokładnie zda sobie sprawę z rozmiarów depresji, w jaką po ostatniej wizycie popadł. Wcale sobie tego nie uświadamiając, usiłuje wzbudzić w analityku poczucie winy z powodu narażenia go na tak wielką zgryzotę. Jest to wierny schemat sytuacji, jaka częstokroć zdarza się w stosunkach rodzinnych. Oto cierpienie uzyskuje nową funkcję: pochłania gniew i staje się czynnikiem wywołującym poczucie winy u innych osób, jako jedyny skuteczny sposób odegrania się na nich.

Wszystkie opisane wyżej mechanizmy sprawiają, że postawa opisywanej osoby wobec innych nabiera charakteru ambiwalentnego: nadająca ton, naskórkowa postawa „naiwnej" ufności i wiary współistnieje z głębiej płynącym nurtem uogólnionej podejrzliwości i pretensji.

Wewnętrzne napięcie wywołane wzmożoną tendencją do szukania pomsty i dochodzenia swoich praw może przybierać wielkie rozmiary. Nie tyle dziwi nas zatem fakt, że człowiek taki cierpi na takie czy inne zaburzenia sfery emocjonalnej, ile fakt, że potrafi niezwykle długo utrzymywać zupełnie znośną psychiczną równowagę. To, czy w ogóle równowagę osiąga i jak długo zdolny jest ten stan utrzymywać — zależy częściowo od siły wewnętrznego napięcia, a częściowo od okoliczności. Biorąc pod uwagę jego bezbronność i zależność od innych, jest rzeczą oczywistą, że układ stosunków z otoczeniem odgrywa tu większą rolę niż w przypadkach osobowości neurotycznych innego typu. Przy postawie psychicznej takiego człowieka sprzyjającym elementem będzie środowisko społeczne, które nie ocenia jego możliwości zbyt wysoko, tj.

powyżej tego, co przy istniejących u niego zahamowaniach zdolny jest z siebie dać, i które dostarcza mu tej miary satysfakcji, jakiej potrzebuje i na jaką sam sobie — zgodnie z własną strukturą psychiczną — może pozwolić. Jeśli jego nerwica nie przybiera zbyt ostrej formy, czerpie on satysfakcję z poświęcania się dla ludzi lub dla sprawy. Żyje, oddając się bez reszty służbie i niesieniu pomocy innym, przez co zyskuje uczucie, że jest potrzebny, pożądany, lubiany. Lecz mimo wszystko, nawet w optymalnym układzie warunków zewnętrznych i stanu wewnętrznego, całe jego życie osadzone jest na niepewnych podstawach. Stałą groźbę stanowi ewentualność zmiany w sytuacji zewnętrznej, choćby takiej, że ktoś, kim się opiekuje, może umrzeć albo przestać go potrzebować. Sprawa, dla której pracuje, może ponieść fiasko lub stracić dlań znaczenie. Tego rodzaju straty, które zdrowy człowiek potrafi znieść, mogą wywołać u niego groźne załamanie, a wówczas wszystkie niepokoje oraz uczucie, że nie ma celu w życiu — dojdą do głosu.

Inny rodzaj niebezpieczeństwa tkwi w jego własnym wnętrzu. Zbyt wiele elementów składa się na nie ujawnioną wrogość w stosunku do innych i do samego siebie. Mogą one spowodować ładunek wewnętrznych napięć tak wielki, że ów człowiek ugnie się pod ich ciężarem. Innymi słowy, powodów do poczucia krzywdy jest tak wiele, iż żadna właściwie sytuacja nie jest dla niego bezpieczna.

Zdarzyć się również może, iż zasadnicze zręby sytuacji życiowej tego człowieka w najmniejszym nawet stopniu nie zawierają tych sprzyjających aspektów, o których mówiłam. Jeżeli więc wewnętrzne napięcie jest silne, a sytuacja zewnętrzna trudna, człowiek ten nie tylko będzie ogromnie nieszczęśliwy, ale cały gmach jego równowagi może się zawalić. Przy różnorodnych towarzyszących symptomach, jak lęki, bezsenność, utrata apetytu — pojawia się i wyzwala charakterystyczna wrogość, która zrywa wszelkie tamy i przenika cały świat jego psychiki. Wszystkie skrycie gromadzone gorzkie oskarżenia przeciwko ludziom wynurzają się na powierzchnię. Żądania pod ich

adresem stają się bezrozumne i nabierają mściwego posmaku. Nienawiść do własnej osoby przebija się do świadomości i uzyskuje przerażające rozmiary. Stan psychiczny tego człowieka da się wtedy określić jako przeżywanie głębokiej rozpaczy. Zdarzają się stany lękowe, kiedy istnieje poważna groźba samobójstwa. Jakże odmienny jest ten obraz od wizerunku osoby miękkiej i potulnej, usiłującej wszystkim dogodzić! Pamiętać jednak należy, że tamto stadium i obecny stan tragicznej rozpaczy to tylko dwa etapy rozwoju tego samego procesu neurotycznego. Błędem byłoby przypuszczać, że ładunek destruktywizmu ujawniony w stadium końcowym był do tej pory cały czas utrzymywany na wodzy. Niewątpliwie pod pokrywą słodyczy i rozsądku kryło się większe wewnętrzne napięcie, niż można było podejrzewać. Dopiero ostre nasilenie frustracji i wrogości doprowadza do opisanego stadium końcowego.

Ze względu na to, że kilka innych jeszcze elementów strategii tłumienia własnego „ja" omówionych zostanie w następnym rozdziale, w kontekście chorobliwego uzależnienia, chciałabym obecnie zakończyć ogólną charakterystykę tej neurotycznej struktury krótkim zanalizowaniem problemu cierpienia o charakterze neurotycznym. Każdy rodzaj nerwicy mieści w sobie element autentycznego cierpienia, o większej nawet intensywności, niż sobie neurotyk z tego zdaje sprawę. Typ ze skłonnością do autominimalizacji cierpi z powodu pęt nałożonych na wszelką autoekspansję, z powodu potępienia własnej osoby i ambiwalentnego stosunku do ludzi. Wszystkie te czynniki powodują „normalne" cierpienie, które nie służy osiągnięciu jakiegoś ukrytego celu, nie ma za zadanie wywołać takiego czy innego wrażenia na otoczeniu. Cierpienie płynące z wymienionych źródeł wykazuje ponadto pewne uboczne funkcje. Proponuję nazywać cierpienie będące wynikiem tego procesu cierpieniem neurotycznym albo funkcjonalnym. O niektórych spośród tych funkcji była już mowa. Cierpienie staje się podstawą do stawiania wymagań. Nie tylko usprawiedliwia opiekę, troskę, współczucie ze strony innych, ale uprawnia cierpiącą osobę do tego, aby stała się obiektem takich postaw otoczenia. Cierpienie służy zatem do podtrzymywania obranej postawy strategicznej, dzięki czemu nabiera funkcji integrującej. Jest wreszcie specyficzną formą wyrażania postawy mściwej, odgrywania się na ludziach. Jakże częste są wypadki, kiedy psychiczne cierpienia jednego z małżonków zostają wykorzystywane jako groźna broń przeciwko drugiemu albo kiedy działają hamująco na dzieci, wywołując w nich poczucie winy za każdy niezależny krok.

Zastanówmy się, w jaki sposób radzi sobie neurotyk z faktem przysparzania innym tylu trosk — on, który tak się lęka urazić czyjeś uczucia i zrobić komuś przykrość. Może mieć bardziej czy mniej jasną świadomość, że jest ciężarem dla otoczenia, ale nie wnika w tę sprawę głębiej, czuje się bowiem uniewinniony poprzez swe cierpienie. Formułując rzecz lapidarnie — jego cierpienie oskarża innych, a usprawiedliwia jego samego! Usprawiedliwia — jego zdaniem — wszystko: jego wymagania, rozdrażnienie, psucie innym humoru. Cierpienie nie tylko ucisza zarzuty pod adresem własnej osoby, ale odparowuje ewentualne wymówki ze strony innych[4]. I oto w tym punkcie znowu potrzeba rozgrzeszenia przeradza się w żądanie go. Uważa on, że swoim cierpieniem zasłużył na „zrozumienie". Jeżeli ludzie ustosunkowują się do niego krytycznie — to oni są bez serca. Wszystko, cokolwiek czyni, powinno wywołać życzliwe współczucie i gotowość pomocy.

Cierpienie w inny jeszcze sposób usprawiedliwia osobę o tendencjach do tłumienia siebie. Wyposaża ją w generalne alibi zarówno wobec braku jakichkolwiek sukcesów życiowych, jak i wobec tego, że nie stawia ona sobie żadnych ambitniejszych celów. Jakkolwiek bowiem lęka się i unika ambitnych aspiracji i sukcesów, wiemy przecież, iż potrzeba takich osiągnięć — choćby zepchnięta na samo dno — nie wygasa. Cierpienie zaś umożliwia jej za-

chowanie twarzy poprzez mniemanie — mniej czy bardziej świadome — że byłaby zdolna do wybitnych nawet osiągnięć, gdyby nie nękały jej nie wiadomo skąd pojawiające się dolegliwości.

Na koniec cierpienie o charakterze neurotycznym może zawierać w sobie pierwiastek postawy, dającej się określić jako igranie z myślą o kompletnym załamaniu albo nieświadome postanowienie doprowadzenia się do tego stanu. Całkowita utrata panowania nad sobą pociąga, oczywiście, silniej w okresach wielkiej udręki i wówczas może przekroczyć próg świadomości. Częściej jednak w tego rodzaju sytuacjach przenikają do świadomości lęki reaktywne, takie jak lęk przed obniżeniem sprawności umysłu, przed załamaniem fizycznym lub przed upadkiem moralnym, obawa przed zniedołężnieniem i przed chwilą, w której wiek ograniczy takie czy inne poczynania. Tego rodzaju lęk oznacza, że owa zdrowsza strona osobowości nadal łaknie pełni życia i boi się tej drugiej, która skłonna jest się załamać. Owa tendencja do utraty panowania nad sobą, do załamania, bywa niekiedy zupełnie nie uświadomiona. Jednostka może sobie nawet nie zdawać sprawy, że jej stan jest tak zły, że — powiedzmy — staje się coraz mniej operatywna, że bardziej się boi ludzi, że w siebie zwątpiła i że jej przygnębienie graniczy z depresją. I dopiero w pewnym momencie uzmysławia sobie z przerażeniem fakt, że grozi jej kompletne załamanie, że to w niej samej tkwi coś takiego, co ciągnie ją na dno.

W okresach udręki takie „rzucanie się głową w dół" czy ostateczne pogrążenie może nawet silnie jednostkę fascynować. Wydaje się jedynym rozwiązaniem wszystkich nękających trudności: oznacza rezygnację z beznadziejnej walki o zdobycie czyjegoś uczucia, danie za wygraną i ustanie w rozpaczliwych usiłowaniach sprostania sprzecznym wewnętrznym nakazom, wyzwolenie się spod terroru samooskarżeń przez akceptację klęski. Ponadto zaś ta droga ją pociąga i dlatego, że godzi się z postawą całkowitej pasywności. Nawet zamach samobójczy zawiera większy element aktywności i w opisanych stanach

rzadko się zdarza. Człowiek taki po prostu przestaje walczyć i biernie poddaje się siłom samodestrukcji.

Załamanie pod ciężarem presji obojętnego świata wydaje mu się ostatnim jego triumfem. Niekiedy przybierać może ten akt formę demonstracyjnego „konania na progu domu krzywdziciela". Nie jest to jednak cierpienie o charakterze demonstracji zmierzającej do wzbudzenia czyjegoś wstydu i skruchy czy też uzyskania tytułu do jakichś roszczeń. Sprawa ta sięga znacznie głębiej i jest przez to jeszcze groźniejsza. Przeżywana jest jako triumf jedynie we wnętrzu człowieka załamanego, a nawet czasem w jego nieświadomości. Kiedy w toku procesu analizy uda się nam wydobyć ową postawą na jaw, chory usiłuje gloryfikować słabość i cierpienie, posługując się mętnymi argumentami półprawd. Cierpienie jako takie staje się dlań probierzem szlachetności. Cóż innego pozostaje wrażliwej istocie w konfrontacji z otaczającym ją światem podłości? Tylko załamanie. Gdyby człowiek ów walczył, dochodząc swoich praw, zniżyłby się do poziomu panującej barbarii. Nie może uczynić nic innego, jak przebaczyć i zginąć w blasku męczeńskiej korony!

Wszystkie wymienione funkcje neurotycznego cierpienia wzmagają jego upartą zaciętość i głębię przeżywania. Wszystkie też wyrastają z tego, co stanowi warunek istnienia całego gmachu struktury nerwicy i można je zrozumieć jedynie na tym podłożu. Formułując rzecz w kategoriach terapeutycznych, powiemy, że neurotyk nie może z nich zrezygnować, o ile nie zmieni gruntownie swojej struktury charakterologicznej.

Aby w pełni pojąć mechanizm obronny osobowości o tendencjach autominimalizacyjnych, niezbędne jest ogarnięcie całości obrazu, to jest całości procesu neurotycznego w jego aspekcie rozwojowym, jak również poszczególnych procesów czynnych aktualnie w danym okresie. Przy pobieżnym nawet przeglądzie istniejących na ten temat teorii dochodzimy do przekonania, że ich niedostatki wypływają głównie ze zbyt wyłącznego koncentrowania się na pewnych tylko aspektach. Jedne teorie biorą na

przykład pod uwagę głównie czynniki intrapsychiczne, inne natomiast skupiają się na aspektach stosunków interpersonalnych. Nie możemy jednak w pełni zrozumieć dynamiki tych procesów, opierając się głównie na jednym z tych dwóch aspektów, bez traktowania ich jako mechanizmu, w którym konflikty interpersonalne wywołują swoistą konfigurację wewnętrzną; ta bowiem zależy z kolei od układów stosunków z otoczeniem, a równocześnie je modyfikuje. Ten właśnie dwustronny proces sprawia, że jego dynamika nabiera charakteru bardziej kompulsywnego i bardziej destruktywnego.

Poza tym pewne teorie, jak na przykład Freuda i Karla Menningera, zwracają zbytnią uwagę na jawnie chorobliwe objawy, jak perwersje „masochistyczne", tj. w tym wypadku przesadne pławienie się w poczuciu winy lub dobrowolne męczeństwo[5]. Pomijają zaś zjawiska leżące bliżej granicy zdrowia psychicznego. Potrzeba zjednywania sobie ludzi, potrzeba bliskich z nimi kontaktów i spokojnego, bezkonfliktowego współżycia z otoczeniem jest bez wątpienia zdeterminowana słabością i bojaźliwą postawą, i dlatego występuje wśród opisywanych typów neurotyków powszechnie, ale zawiera przecież elementy zdrowych, normalnych ludzkich potrzeb. Postawa pełna pokory, cechująca przypadki omawianego typu i zdolność do całkowitego podporządkowania (mimo nieautentyczności tych postaw) jest czymś bliższym postawom zdrowym niż na przykład wyniosła i butna agresywność typu mściwego. Cechy osobowości ze skłonnościami do tłumienia siebie są niejako bardziej „ludzkie" niż cechy innych typów nerwicowych. Nie mówię tego z intencją obrony osoby pomniejszającej swą wartość, analizowane tu tendencje prowadzą wszak do wewnętrznej alienacji i wywołują dalszy patologiczny rozwój osobowości. Pragnę po prostu skonstatować, że jedynie ujmowanie opisywanych tendencji jako nieodłącznej, istotnej części składowej całości mechanizmu obronnego uchroni nas od błędnej interpretacji neurotycznego procesu.

Wreszcie, są i takie teorie, które koncentrują się na

cierpieniu — stanowiącym, oczywiście, problem centralny — ale wydzielają to zjawisko z całości podłoża. Takie stanowisko prowadzić musi do nadmiernego nacisku na wszystkie strategiczne zabiegi neurotyka. Tak np. Alfred Adler dostrzegał w cierpieniu środek do zwrócenia na siebie uwagi, do uchylenia się od odpowiedzialności i do uzyskania pozornego poczucia własnej wyższości[6]. Teodor Reik podkreśla demonstracyjny charakter cierpienia jako narzędzia zdobywania miłości i jako formy odgrywania się na innych[7]. Franz Alexander, jak już wspomniałam, uwypukla funkcję cierpienia w wyzwoleniu się z poczucia winy. Wszystkie te teorie opierają się na rzetelnych obserwacjach klinicznych, niemniej jednak — nie ujmując całościowo struktury nerwicowej — dochodzą do konkluzji zbytnio zbliżonych do potocznych poglądów, zgodnie z którymi typ osobowości o tendencjach do tłumienia siebie po prostu pragnie cierpieć i tylko wówczas czuje się szczęśliwy.

Ujmowanie całości obrazu ma nie tylko znaczenie dla teorii, ale również odgrywa zasadniczą rolę we właściwej postawie analityka wobec pacjentów tego typu. Ich ukryte wymagania i specyficzny gatunek neurotycznej nieuczciwości mogą łatwo wzbudzić do nich niechęć, ale bardziej jeszcze, być może, niż inni potrzebują oni życzliwego zrozumienia.

PRZYPISY

[1] Por. K. Horney, *Neurotyczna osobowość...*, op. cit., rozdz. 6–8 traktujące o neurotycznej potrzebie uczucia, oraz K. Horney, *Nasze wewnętrzne...*, op. cit., rozdz. 3.

[2] Por. K. Horney, *Self-Analysis*. New York 1939, rozdz. VIII, opisane dzieciństwo Claire jest typowym przykładem tej postawy.

[3] Głośna przedwojenna powieść dla młodzieży H. Porter. Pollyanna, uosobienie pogody ducha, uprawiała „grę w zadowolenie", odnosiła się z uśmiechem do wszystkich wydarzeń życia. Pewien psycholog powiedział: „Każdemu jest potrzebna porcja Pollyanny" (przyp. tłum.).

[4] F. Alexander opisał to zjawisko jako „potrzebę kary" i zilustrował swoje stanowisko licznymi przekonywającymi przykładami. Jego teoria

stanowiła duży postęp w zrozumieniu procesów wewnątrzpsychicznych. Różnica między jego poglądem a moim jest następująca: uwalnianie się od neurotycznego poczucia winy poprzez cierpienie nie jest procesem wspólnym dla wszystkich typów nerwic, lecz fenomenem swoistym dla typów o tendencjach do tłumienia własnej osoby. Cena za to wyzwolenie płacona w walucie cierpienia nie chroni, jak się wydaje, takiej jednostki przed ponownym grzeszeniem. Tyrania wewnętrznych dyktatów jest tak silna i surowa, że jednostka nie jest w stanie ich nie gwałcić. Por. F. Alexander, op. cit.

[5] S. Freud, *Poza zasadą przyjemności*. Przeł. J. Prokopiuk. Warszawa 1975; także K. A. Menninger, op. cit.

[6] A. Adler, *Menschenkenntnis*. Leipzig 1927.

[7] T. Reik, *Masochism in Modern Man*. New York, Toronto 1941.

Rozdział X

PATOLOGIA SZUKANIA OPARCIA W DRUGIM CZŁOWIEKU

Spośród trzech naczelnych strategii obronnych zmierzających do rozładowania konfliktu wewnętrznego na podłożu dumy — mechanizm tłumienia własnego „ja" wydaje się gwarantować najmniejszą satysfakcję. Niezależnie od ujemnych stron, jakimi z samej swej natury obarczona jest każda strategia neurotyczna, ten właśnie mechanizm sprawia, że jednostka czuje się subiektywnie bardziej nieszczęśliwa od innych typów neurotyków. Miara autentycznego cierpienia może nawet nie przewyższać cierpień doznawanych przez inne odmiany neurotycznych osobowości, ale typ człowieka, o którym tu mówimy, czuje się nieszczęśliwy częściej i odczuwa to boleśniej, cierpienie bowiem spełnia dlań wiele ubocznych funkcji.

Świat jego potrzeb i wszystko to, czego się od ludzi spodziewa, czyni go od nich zbyt silnie uzależnionym. Każda narzucona zależność doskwiera, ale ta jest szczególnie niefortunna ze względu na cechujący osoby tego typu dwoisty stosunek do ludzi. Mimo to miłość — pojmowana w szerokim sensie tego słowa — jest jedyną rzeczą, która wnosi pozytywny element do życia takich ludzi. Miłość natomiast w specyficznym, erotycznym tego słowa znaczeniu odgrywa tak szczególną i istotną rolę w ich życiu, że omówienie tego problemu zasługuje na oddzielny rozdział. I mimo że nie unikniemy tu pewnych powtórzeń, znajdziemy znakomitą sposobność uwypuklenia pewnych czynników fundamentalnych dla całej struktury nerwicy.

Miłość erotyczna urzeka człowieka tego typu, oznacza bowiem dla niego najwyższe spełnienie. Jawi się w jego wyobraźni jako bilet do raju, do którego żadne cierpienie nie ma dostępu. Stanowi kres samotności i zagubienia, koniec poczucia winy i własnej, małej wartości. W królestwie miłości kończy się odpowiedzialność osobista i walka z okrutnym światem, do której nie czuje się odpowiednio uzbrojony. Miłość obiecuje opiekę, oparcie, uczucie, zachętę, współczucie i zrozumienie. Daje poczucie własnej wartości. Nadaje sens życiu. Jest ratunkiem i wybawieniem. Nic dziwnego, że człowiek tak czujący dzieli niekiedy ludzi na tych, którym dana jest miłość, i tych, którzy są jej pozbawieni. Nie pieniądze i nie pozycja społeczna różnią ludzi, ale to, czy ktoś ma współmałżonka lub partnera miłosnego związku, czy też jest tego pozbawiony.

Wymienione dotąd nastawienia określają znaczenie miłości w kategoriach tego, co uczucie przynosi człowiekowi będącemu jego obiektem. Autorzy rozpraw z zakresu psychiatrii, opisując przeżywanie miłości przez osoby o postawie zależnej, jednostronnie uwypuklali ten właśnie aspekt procesu emocjonalnego, toteż nazywali miłość u jednostek tego typu miłością pasożytniczą, ciągnącą jednostronne korzyści, a niektórzy — „erotyczną typu oralnego". Jest to istotnie rzucający się w oczy aspekt. Dla osobowości typowo zależnej, takiej, u której zdecydowanie przeważają tendencje do tłumienia własnego „ja" — kochać jest czymś równie cudownym, jak być kochanym. Kochać — oznacza dla takiej osoby zapamiętanie się, utonięcie w uczuciach mniej lub bardziej ekstatycznych, zespolenie z drugą istotą, stanie się jednym sercem i jednym ciałem, znalezienie uczucia całkowitej jedności, jakiego próżno w sobie szukała. Tęsknota do miłości wypływa więc u niej z głębokich, potężnych źródeł: z marzenia o całkowitym poddaniu się i zespoleniu w jedności. Nie umielibyśmy pojąć intensywności zaangażowania emocjonalnego bez brania pod uwagę tych właśnie fundamentalnych tęsknot. Poszukiwanie i dążenie do jedności jest jedną z najpotężniejszych sprężyn motywacyjnych kształtujących postawy ludzkich jednostek, u neurotyków zaś jest to jeszcze silniejsze ze względu na ich wewnętrzną dezintegrację. Potrzeba poddania się jakiejś istocie potężniejszej od nas jest wszak istotnym pierwiastkiem rozmaitych form religii. I jakkolwiek uzależnienie, do jakiego skłonne są osoby o tendencjach do minimalizacji własnej wartości, jest karykaturalną formą tęsknot i potrzeb jednostek zdrowych, nie oznacza to, że są to przeżycia słabsze. Obserwować możemy te dążenia nie tylko na przykładzie tęsknoty do miłości[1], ale i w wielu innych sytuacjach. Ten właśnie aspekt całkowitego zapamiętania się występuje w różnych stanach uczuciowych: utonięcie w „morzu łez", zatopienie się w ekstatycznym zachwycie naturą, nurzanie się w poczuciu winy, przemożne pragnienie znalezienia zapomnienia w orgazmie lub we śnie, a wreszcie pragnienie śmierci pojętej jako ostateczne obrócenie się w nicość.

Zejdźmy jeszcze o stopień w głąb: fascynująca siła pociągająca miłości nie ogranicza się do nadziei znalezienia satysfakcji, spokoju, zespolenia w jedność, ale polega również na tym, że wydaje się takiej osobie jedynym sposobem urzeczywistnienia idealnego obrazu swego „ja". Kochając — może dać w pełni wyraz wszystkim cechom swego wyidealizowanego „ja", które muszą jej zjednywać czyjeś uczucie. Będąc kochaną — uzyskuje najwyższe samopotwierdzenie.

Ponieważ miłość przedstawia dla takiej osoby wartość unikatową, wśród czynników, na których opiera ona ocenę własnej osoby, najwyższą rangę uzyskują cechy, które mogą ją czynić obiektem czyichś uczuć. Wspominałam już, że pielęgnowanie w sobie cech, mogących jej zjednać przychylność otoczenia, rozpoczęło się wraz z pojawieniem się potrzeby zdobycia czyichś uczuć. Staje się to dla niej coraz ważniejsze, w miarę jak względy innych ludzi nabierają coraz większego znaczenia dla jej wewnętrznej równowagi. Wraz z rozwojem skłonności do tłumienia wszelkich

zachowań o charakterze ekspansywnym, zjednywanie sobie czyjegoś uczucia coraz bardziej wypełnia jej myśli. Cechy, które mogą jej zjednać ludzkie uczucie są jedynymi, na punkcie których żywi jakieś ambicje, dlatego też jest przesadnie wrażliwa na każdą krytyczną uwagę czy wątpliwość na ten temat. Czuje się głęboko dotknięta, gdy jej hojność i nadskakująca uczynność okazywana jakiejś osobie nie jest doceniana, a co gorsza, kiedy tego kogoś drażni. Ze względu na to, że zachowanie zmierzające do przypodobania się komuś jest jedynym przejawem cech, jakie u siebie ceni, odtrącenie tych atencji odczuwa jako całościowe odtrącenie swojej osoby. W konsekwencji — odczuwa dojmujący lęk przed odtrąceniem. Oznacza to dla niej nie tylko utratę nadziei, które wiązała ze zjednaniem sobie uczuć danej osoby, ale przeświadczenie o tym, że nic nie jest warta.

W toku terapii analitycznej możemy dokładnie prześledzić, w jaki sposób rygorystyczny system wewnętrznych nakazów podnosi znak jakości cech zjednujących ludzką sympatię. Człowiek o analizowanym tu typie osobowości uważa, iż nie dość jest okazywać komuś współczucie, ale że powinien być a b s o l u t n y m ideałem zrozumienia owej drugiej osoby. Nie powinien też nigdy czuć się urażony czyimś postępowaniem, wzbicie się bowiem na wyżyny zrozumienia musi wyrugować tego rodzaju reakcje. Uczucie, że ktoś go dotknął, jest nie tylko doznaniem ogromnie przykrym, ale sprawia ponadto, że człowiek ów ostro wyrzuca sobie własną małość i egoizm. Szczególnie surowym zakazem obejmuje on odczuwanie ukłuć zazdrości, choć jest to dyktat niemożliwy do wypełnienia dla osoby tak ogromnie skłonnej do lęku przed odtrąceniem i porzuceniem. Wszystko, na co może się w tym zakresie zdobyć, to grać rolę osoby ogromnie tolerancyjnej. Przypisuje sobie winę za każdy wynikły spór czy scysję. Uważa, iż powinien był się zdobyć na większą pogodę, na podejście bardziej rozumne, na większą umiejętność wybaczenia. Nie zawsze w jednakowym stopniu odczuwa on owe nakazy jako własne. Bardzo często przy-

najmniej niektóre z nich uzewnętrznia, przypisując ich autorstwo partnerowi. W takim przypadku jedynym stanem przeżywanym świadomie jest lęk, czy aby potrafi sprostać oczekiwaniom partnera. Spośród tych nakazów dwa mają dla niego największą wagę. Pierwszy brzmi: powinienem tak umieć pokierować każdym związkiem miłosnym, abym osiągnął stan absolutnej, idealnej harmonii. Drugi zaś głosi: powinienem tak postępować, aby osoba, którą kocham, też mnie darzyła uczuciem. Kiedy człowiek taki uwikła się w stosunek miłosny, który nie ma żadnych szans trwałości, i kiedy sytuacja wygląda tak, że gdyby się tylko kierował rozumem, dostrzegłby, iż dla własnego dobra powinien z tym skończyć — jego duma przedstawia mu taki krok jako haniebną porażkę i żąda, aby odbudował harmonię związku. Z drugiej zaś strony cechy pociągające jego osobowości — bez względu na to, w jakim stopniu autentyczne — stanowią przedmiot utajonej dumy i stają się podstawą licznych (daleko idących) ukrytych roszczeń. Czuje się ze względu na te cechy uprawniony do wyłączności uczucia i do pełnego oddania ze strony partnera, jak również do tego, aby ten ktoś zaspokajał jego liczne potrzeby, o których mówiliśmy w poprzednim rozdziale. Uważa, że należy mu się miłość nie tylko z tytułu okazywanych tej osobie względów — co może czynić szczerze i spontanicznie — ale z tytułu swej bezradności, cierpienia i poświęcenia.

Między owymi nakazami a wymaganiami zarysowują się wzajemne sprzeczności, w które człowiek taki może się beznadziejnie uwikłać. Jednego dnia czuje się niewinnie skrzywdzony i postanawia zgłosić partnerowi swe pretensje. Zanim to uczyni, zlęknie się własnej odwagi, tego, że ośmieliłby się czegoś dla siebie żądać, oraz tego, że chciał skrytykować partnera. Przeraża go też perspektywa jego utraty. I oto wahadło przechyla się w drugą stronę. Nabierają mocy jego wewnętrzne powinności i samokrytycyzm. Nie powinien mieć żalu, powinien zachować nie zamącony spokój, jego miłość musi być lepsza, bardziej rozumiejąca — wszystko to przecież stało się z jego

własnej winy. Podobnie oscyluje jego ocena partnera, który raz wydaje mu się kimś mocnym i cudownym, a innym razem — niewiarygodnie i nieludzko okrutnym. I tak oto wszystko się mąci i o żadnej decyzji nie może być mowy.

Mimo że wewnętrzny stan neurotyka w momencie, w którym nawiązuje miłosny stosunek, zawiera silny element niepewności, braku równowagi wewnętrznej — nie musi bynajmniej zawsze doprowadzić do klęski. Człowiek taki potrafi osiągnąć swą miarę szczęścia, pod warunkiem, że nie przejawia zbyt silnych tendencji destruktywnych i że znajdzie partnera bądź psychicznie stosunkowo zdrowego, bądź też takiego, któremu z tytułu własnej swoistej struktury neurotycznej odpowiada u drugiej strony postawa słabości i uzależnienia. I chociaż może mu niekiedy ciążyć owo szukanie w nim oparcia, rola opiekuna i protektora daje mu poczucie mocy i bezpieczeństwa, a także satysfakcję, że jest przedmiotem miłości pełnej oddania, a w każdym razie stosunku, który w taki sposób odbiera. Jeśli zdarzy się taki właśnie dobór osób, neurotyczny mechanizm obronny działa skutecznie i z powodzeniem. Uczucie, że jest kochana i otaczana opieką, wydobywa najlepsze cechy u osoby o tendencjach do tłumienia swego „ja". Jednakże tak ukształtowana sytuacja nie dopuści u niej do przezwyciężenia wewnętrznych trudności.

Orzeczenie, jak często zdarzają się przypadki tak fortunnego układu — nie należy do kompetencji analityka. W zasięgu jego uwagi znajdują się przypadki stosunków mniej fortunnych, kiedy to partnerzy zadręczają się wzajemnie, a stronie podporządkowującej się grozi samodestrukcja, powolna i bolesna. Właśnie w tego typu przypadkach mówimy o chorobliwym szukaniu oparcia w innym człowieku. Nie dotyczy to bynajmniej wyłącznie stosunków seksualnych. Wiele charakterystycznych elementów tej postawy występuje w pozaseksualnych związkach przyjaźni i więzi uczuciowej między rodzicami a dzieckiem, nauczycielem a uczniem, lekarzem a pacjentem, przywódcą a jego zwolennikiem. W największym nasileniu przebiegają owe procesy w związkach o charakterze seksualnym, toteż zrozumienie ich na tym właśnie podłożu ułatwia wychwycenie ich w innych kontekstach interpersonalnych, gdzie mogą być zakamuflowane czynnikami na wskroś racjonalnymi, jak lojalności czy zobowiązanie.

Stosunek chorobliwej zależności rozpoczyna się wraz z pomyłką w wyborze partnera. Ściślej mówiąc, nie chodzi tu o wybór. Jednostka o skłonnościach do pomniejszenia własnej wartości nie tyle wybiera, co ulega „fascynacji" określonych typów ludzi. Odczuwa naturalny pociąg do osób tej samej czy przeciwnej płci, w których widzi istoty silniejsze i wyższe od siebie. Pomijając tu osoby zdecydowanie zdrowe psychicznie, jednostka o tendencjach do pomniejszania własnej wartości łatwo się zakochuje w kimś chłodnym, o ile wywiera na niej wrażenie jego zamożność, pozycja społeczna, reputacja lub szczególne uzdolnienia. Albo też w kimś o typie wybitnie narcystycznym, tryskającym pogodną pewnością siebie. Wreszcie — w człowieku zarozumiałym i mściwym, który nie waha się stawiać jawnych żądań, nie zważając na to, że zachowuje się w sposób wyniosły i obraźliwy. Wiele przyczyn składa się na to, że jednostka, której osobowość analizujemy, skłonna jest zakochać się bez pamięci w takich właśnie typach ludzi. Przejawia tendencję do przeceniania ich, właśnie ze względu na to, że mają oni cechy, których brak tak dotkliwie u siebie odczuwa, i gardzi sobą właśnie za to, że jest ich pozbawiona. Może tu chodzić o niezależność, samodzielność, o niezwyciężone przekonanie o własnej wyższości, o pełną tupetu wyniosłość i arogancję. Jedynie typy ludzi mocnych i okazujących swoją wyższość — takimi ich w każdym razie widzi — mogą zaspokoić jej psychiczne potrzeby i zawładnąć jej uczuciami. Pewna pacjentka, fantazjująca na temat sytuacji, jakie mogłyby jej się przydarzyć, powiedziała: „tylko człowiek o silnych ramionach mógłby mnie ocalić z płonącego domu, z tonącego statku, uratować przed niebezpiecznymi bandytami".

Tłumienie własnych tendencji do ekspansji jest właśnie czynnikiem, który sprawia, że osoba taka pozostaje pod szczególnym urokiem i wpływem osobowości ekspansywnych, że fascynacja takimi typami ludzi nabiera u niej charakteru kompulsywnego. Wiemy już, że stara się za wszelką cenę wyrzekać ekspansywnych postaw i zachowań. Jeżeli nawet drzemią w niej ukryte odruchy dumy i pociąg do panowania nad innymi — nie zdaje sobie z tego sprawy i neguje istnienie tych potrzeb, póki odczuwa siebie jako istotę bezbronną i przytłumioną, póki ów odwrotny aspekt systemu dumy przeżywa we własnym „ja". Z drugiej jednak strony, cierpiąc wskutek swej postawy pomniejszania własnej wartości, wskutek stałego psychicznego „kulenia się" w sobie, uważa umiejętność agresywnego i butnego panowania nad życiem za najbardziej pożądaną cechę. Nieświadomie, a niekiedy nawet — gdy czuje się w takim stopniu wyzwolona, aby dać temu wyraz — w pełni świadomie sądzi, że gdyby tylko miała dumę i bezwzględność hiszpańskiego konkwistadora, byłaby istotą „wolną" i świat miałaby u swych stóp. Skoro jednak nie potrafi wykrzesać z siebie takich przymiotów — urzekają ją one u innych. Uzewnętrznia przeto własne tendencje do ekspansji i podziwia je u innych, których duma i buta wywierają na niej potężne wrażenie. Nie zdając sobie sprawy, że rozwiązanie wewnętrznego konfliktu może się dokonać tylko w niej samej, usiłuje go rozładować przez miłość do istoty silnej. Kochać kogoś mocnego, zespolić się z nim w jedno, prowadzić niejako życie zastępcze poprzez jego życie — oznacza uczestnictwo we władaniu życiem bez obowiązku własnej do tego zdolności. Jeżeli z czasem przyjdzie jej odkryć, że jej bóg stąpa po ziemi, zdarza się, że straci dla niego uczucie, nie mogąc już dłużej czynić go obiektem swej dumy.

Jeżeli spojrzymy teraz na związek takich partnerów ze strony osoby o skłonnościach ekspansywnych, stwierdzimy, że jednostka stłumiona nie zadowala jej jako seksualny partner. Może ją lubić jako przyjaciela, doznaje bowiem z jej strony więcej sympatii, zrozumienia i uczucia niż od innych, ale przy nawiązaniu bardziej intymnego stosunku może ją taka osoba nawet odpychać. Dostrzeże w niej bowiem, jak w zwierciadle, własną słabość i zacznie nią gardzić, a w każdym razie będzie ją ona drażniła. Człowiek o skłonnościach ekspansywnych będzie się także bał jej „czepiającej się" postawy, gdyż grozą przejmie go myśl, że to on musi być zawsze stroną silniejszą. Takie negatywne reakcje emocjonalne stają często na przeszkodzie temu, by strona silniejsza doceniła pozytywne walory partnera.

Pośród typów wybitnie dumnych i zarozumiałych osobowości brutalne i mściwe wywierają z reguły najsilniejszy wpływ na jednostki zależne, chociaż, zdawałoby się, że te ostatnie, w dobrze pojętym interesie własnym, powinny mieć najwięcej powodów, aby odczuwać przed nimi strach. Przyczyny owej fascynacji należy upatrywać głównie w na wskroś przejrzystym działaniu mechanizmu dumy. Jeszcze bardziej istotny jest jednak fakt, że duma jednostki o skłonnościach do tłumienia swego „ja" najczęściej zostaje ugodzona przez osobę o typie władczym. Niezmiernie często znajomość zaczyna się od tego, że strona słabsza zostaje poważnie obrażona przez silną. Somerset Maugham w swej powieści *W niewoli uczuć* opisał podobną sytuację w scenie pierwszego spotkania między Filipem i Mildred. Stefan Zweig przedstawił analogiczny przypadek w *Amoku*. W obu tych przypadkach osoba zależna reaguje gniewem i silnym impulsem do odparowania ciosu oraz odegrania się na osobie, która dopuściła się zniewagi. I tu, i tam chodzi o kobietę. Lecz prawie natychmiast jeden i drugi mężczyzna poddaje się nieprzepartemu urokowi krzywdzącej go kobiety i zakochuje się namiętnie i beznadziejnie. I odtąd ma już tylko jeden cel, do którego dąży: zdobyć jej miłość. Odbywa się to kosztem całej jego energii, namiętność rujnuje jego życie.

Uczucie doznanej obrazy często przyczynia się do uwikłania w emocjonalną zależność. Nie musi to, oczywiście, mieć tak dramatycznego przebiegu, jak w powieści *W niewoli uczuć* czy w *Amoku*. Bywają formy dużo subtelniej-

sze i bardziej skrycie przebiegające. Mam jednak poważne wątpliwości, czy element takiej właśnie reakcji na obrazę nie tkwi w tej czy innej formie w każdym związku miłosnym między stroną zależną a władczą. Obraza może polegać po prostu na braku należytego zainteresowania partnerem lub na lekceważącej rezerwie, na okazywaniu zainteresowania innym osobom, na kpiących, złośliwych uwagach, na tym, że osiągnięcia czy przymioty powszechnie podkreślane, takie jak sukcesy zawodowe, wiedza, uroda, nie są przez partnera doceniane. Są to wszystko „zniewagi", odczuwane są bowiem przez stronę przeciwną jako przejawy „odtrącenia", a jak już wspominałam — odtrącenie jest obrazą dla każdego, kto lokuje całą ambicję w zdobyciu miłości. Fakt, że tego rodzaju sytuacje zdarzają się tak często, świadczy o fascynującym wpływie typów chłodnych i wyniosłych na osobowości zależne. Ich powściągliwość i niedostępność odbierana jest jako obraźliwe odtrącenie.

Przypadki i sytuacje opisane powyżej zdają się skłaniać do mniemania, że osoba o skłonnościach do tłumienia swego „ja" pożąda wręcz cierpienia i chciwie wynajduje sobie sytuacje, w których narażona jest na obraźliwe traktowanie. W istocie zaś nic bardziej nie utrudniało dogłębnego zrozumienia chorobliwego uzależnienia niż taki właśnie pogląd. Wprowadza on tym większe nieporozumienie, że zawiera ziarnko prawdy. Wiemy, że cierpienie spełnia liczne funkcje wartościowe z punktu widzenia neurotycznej struktury psychicznej cechującej osobowość zależną, prawdą jest też, że zachowanie w stosunku do niej obraźliwe silnie ją przyciąga. Błąd polega na dopatrywaniu się zbyt ścisłego związku przyczynowego między atrakcyjnością osób dumnych, wyniosłych a przewidywanym cierpieniem. Otóż przyczyna owej atrakcyjności leży w dwóch innych zjawiskach, które były oddzielnie przeze mnie omawiane: w fascynacji, jaką wywierają na jednostkę zależną takie cechy u ludzi, jak wyniosłość i agresywność, oraz w jej silnej potrzebie poddania się. Obecnie

możemy już dostrzec, że te właśnie dwa czynniki są w rzeczywistości ściślej ze sobą powiązane, niż mogliśmy przypuszczać. Jednostka o typie zależnym dąży do całkowitego oddania się, ciałem i duszą, ale może dojść do takiego stanu jedynie wówczas, gdy jej duma jest ugięta lub całkowicie powalona. Innymi słowy, zniewaga, której doznaje na wstępie kontaktu z partnerem, nie dlatego zawiera atrakcyjną moc, że niesie ze sobą cierpienie, ale dlatego, że zapowiada możliwość zanegowania siebie i zupełnego podporządkowania. Posłużmy się wypowiedziami pacjentów: „Osoba, która zabiera mi moją dumę, uwalnia mnie od mojej hardej wyniosłości". „Jeżeli on może mnie w ogóle obrazić, to znaczy, że jestem normalną ludzką istotą". Chciałoby się tu dodać: „tylko kogoś, kto mnie obraża, mogę kochać". Przychodzi w związku z tym na myśl Carmen z opery Bizeta: jej uczucie rozpalało się tylko wtedy, gdy pozostawało bez wzajemności.

Jest rzeczą oczywistą, że wyzbycie się dumy jako bezwzględny warunek uczciwego oddania jest zjawiskiem patologicznym, tym bardziej że — o czym się obecnie przekonamy — osoba o silnych tendencjach do pomniejszania własnej wartości może tylko wtedy prawdziwie kogoś kochać, jeżeli czuje się lub jest faktycznie — poniżona. Zjawisko to przestanie nam się jednak wydawać czymś wyjątkowym i tajemniczym, jeżeli sobie uprzytomnimy, że u osoby zdrowej miłość idzie w parze z prawdziwą, autentyczną pokorą. Poza tym — jakkolwiek mogliśmy tak z początku sądzić — zjawisko opisywane nie jest aż tak diametralnie różne od tego, co obserwowaliśmy u typów ze skłonnościami do ekspansji. Strach przed miłością, przed uczuciowym uwikłaniem rodzi się u osoby typu ekspansywnego głównie na podłożu nieświadomego odczucia, że na rzecz miłości będzie musiała się wyrzec znacznej części swej neurotycznej dumy. Krótko mówiąc, neurotyczna duma jest wrogiem miłości. Różnica między postawami jednostki z tendencjami do ekspansji a tej, która tłumi swoje „ja", polega na tym, że dla tej pierwszej miłość nie jest żywotną potrzebą, prze-

ciwnie, stroni od niej jako od rzeczy groźnej; dla drugiej zaś — miłość pełna oddania oznacza rozwikłanie wszelkich wewnętrznych problemów i z tego powodu jest dla niej żywotną koniecznością. Typ ekspansywny jest również zdolny do emocjonalnego podporządkowania, ale jedynie wówczas, gdy jego duma zostanie złamana i w takiej sytuacji może się nawet oddać w kompletną emocjonalną niewolę. W *Czerwonym i czarnym* Stendhal opisał rozwój takiego właśnie namiętnego uczucia dumnej Matyldy do Juliana. Dowodzi to, że strach przed miłością jest mechanizmem obronnym o dużej wadze dla jednostki o postawie ekspansywnej. Toteż najczęściej skutecznie panuje ona nad swymi porywami i nie dopuszcza, aby uczucie nią zawładnęło.

Jakkolwiek możemy obserwować zjawisko chorobliwego uzależniania emocjonalnego w każdego typu stosunkach interpersonalnych, to jednak najbardziej wyrazista jego forma występuje w związkach miłosnych między jednostką zależną a osobowością typu władczo-mściwego. Rodzące się na takim podłożu konflikty nabierają szczególnej intensywności i osiągają w toku rozwoju większe wymiary z tego powodu, że z przyczyn tkwiących po obu stronach związek taki na ogół długo trwa. Partner o typie narcystycznym lub chłodnym prędzej się nuży bezwzględnymi wymaganiami drugiej strony i skłonny jest zrywać istniejący związek[2]. Partner zaś o typie sadystycznym przejawia raczej tendencje do niewypuszczania z rąk swej ofiary. Osobie zależnej natomiast dużo trudniej jest wywikłać się ze stosunku z jednostką typu władczego i mściwego, choć nie nadaje się do tego typu więzi. Przypomina statek przeznaczony do żeglugi śródlądowej w rejsie po burzliwych wodach oceanu. Całkowity brak sił do oporu, wszystkie słabe punkty jej struktury psychicznej dają się wówczas odczuć i doprowadzają ją do całkowitego upadku. Osoba taka może nawet stosunkowo nieźle funkcjonować w życiu, ale skoro się uwikła w konflikty, które nieuchronnie muszą wyniknąć na tle związku uczuciowego z władczym partnerem, każdy najdrobniejszy fibr jej

neurotycznej struktury da o sobie znać. Przejdę obecnie do opisu takiego właśnie procesu o typie zależnym. Dla uproszczenia sprawy partnerem o skłonnościach do tłumienia własnego „ja" uczynię kobietę, zaś typem agresywnym — mężczyznę. Tego rodzaju układ zdarza się może nawet częściej w naszej kulturze, jakkolwiek liczne przypadki wskazują, że tendencje do minimalizacji własnej osoby nie mają nic wspólnego z kobiecością, a władcza agresywność z psychiką męską. Oba te typy osobowości są fenomenami *par excelence* neurotycznymi.

Pierwszym objawem, jaki nas u kobiety uderza, jest całkowite zaabsorbowanie przeżywanym uczuciem. Jej partner staje się ośrodkiem, wokół którego obraca się cała jej egzystencja. Jej nastrój zależy wyłącznie od tego, czy partner odnosi się do niej bardziej, czy mniej pozytywnie. Nie odważa się robić żadnych planów, aby nie stracić szansy spotkania, bo a nuż zadzwoni i zechce spędzić z nią wieczór. Myśli tylko o tym, w jaki sposób może mu okazać jeszcze większe zrozumienie, jeszcze dalej idącą pomoc. Kieruje nią wyłącznie troska, aby spełnić to, czego on się po niej spodziewa. Jednego tylko się lęka: że go sobie czymś zrazi i straci go. Inne jej zainteresowania słabną. O ile jej praca nie jest w jakiś sposób powiązana z jego osobą — traci dla niej znaczenie. Może to nawet dotyczyć pracy zawodowej w dziedzinie, która ją skądinąd pasjonuje, albo pracy twórczej, w której ma już za sobą jakieś osiągnięcia. Praca twórcza cierpi, oczywiście, najbardziej.

Zaniedbuje stosunki z innymi ludźmi. Zdarza się nawet, że zaniedbuje oraz porzuca dzieci i dom. Kontakty z przyjaciółmi schodzą coraz bardziej do roli zapychania sobie czasu, w którym nie może z nim przebywać. Potrafi cofnąć umówione z kimś spotkanie na chwilę przed terminem, jeżeli tylko „on" pojawi się na horyzoncie. Bardzo często jej stosunki z innymi osobami ulegają pogorszeniu właśnie z inicjatywy jej partnera, któremu z kolei chodzi o to, aby ją w jeszcze większym stopniu od siebie uzależnić. Ona sama zaczyna patrzeć jego oczami na swoich przyjaciół i krewnych. Partner wykpiwa jej zaufanie do

ludzi i zaraża ją własną podejrzliwością. Tak więc kobieta stopniowo i w coraz większej mierze odcina się od swoich korzeni. Na dodatek troska o własne dobro, nigdy silnie nie rozwinięta, zupełnie u niej zanika. Bywa, że popada w długi, naraża swą dobrą opinię, swe zdrowie, swą godność. Jeśli podejmuje terapię analityczną lub sama ma zwyczaj się analizować, zainteresowanie poznaniem własnego wnętrza ustępuje miejsca namiętnemu dociekaniu motywacji partnera i obmyślaniu sposobów dopomożenia mu w jego trudnościach psychicznych.

Konflikty mogą wybuchnąć od początku z pełną siłą. Niekiedy jednak przez dłuższy czas sprawy układają się pomyślnie. W swoisty dla obu stron, neurotyczny sposób tych dwoje do siebie pasuje. On odczuwa potrzebę odgrywania roli pana i władcy, ona — pragnie podporządkowania. On stawia otwarte wymagania, ona je spełnia. Ona może poddać się całkowicie tylko wtedy, gdy jej duma zostanie złamana. On zaś z właściwych sobie przyczyn musi do tego doprowadzić. Prędzej czy później dochodzi do spięć między tymi dwoma temperamentami — a ściślej mówiąc, między dwiema neurotycznymi strukturami — które tak diametralnie się różnią. Spięcia owe wybuchają głównie na płaszczyźnie uczuciowej, na temat „miłości". Ona domaga się miłości, czułości, intymnej bliskości. On zaś rozpaczliwie boi się tego rodzaju pozytywnych uczuć. Okazywanie ich, uzewnętrznianie, wydaje mu się czymś nieprzyzwoitym. Jej zapewnienia o żywionym dla niego uczucia brzmią w jego uszach jak czysta hipokryzja i w istocie — jak wiemy — większą rolę odgrywa u niej potrzeba zatracenia się w uczuciowym związku i zespoleniu z partnerem niż autentyczna miłość jej, jako ludzkiej istoty, do drugiego człowieka. On zaś nie może się powstrzymać od tego, aby odpychać jej uczucia, a czyniąc to, odpychać ją. To z kolei musi sprawiać, że kobieta czuje się zaniedbywana, krzywdzona, wzmaga się jej lęk, tym mocniej więc usiłuje się partnera trzymać. I tu rozpoczyna się nowy konflikt: chociaż robi on wszystko, żeby kobietę zupełnie od siebie uzależnić, jej kurczowe trzymanie się go budzi w nim grozę i sprzeciw. Sam boi się u siebie odkryć jakąkolwiek słabość, gardzi tym, tak jak gardzi słabościami, jakie w niej widzi. Oznacza to dla niej jak gdyby ponowne odtrącenie, które wywołuje jeszcze większy lęk, a co za tym idzie, jeszcze bardziej kurczowe trzymanie się tego człowieka. Kiedy ona coraz ostrzej domaga się okazywania jej uczucia, on to odczuwa jako wywieraną na siebie presję i musi zadać cios, żeby ocalić poczucie własnej nad nią przewagi. Jej nieodparta, kompulsywna potrzeba służenia mu pomocą obraża jego ambicję na punkcie własnej samowystarczalności. Jej narzucająca się chęć rozumienia go również w pewien sposób godzi w jego dumę. A w rzeczywistości, mimo najszczerszych usiłowań — bynajmniej go nie rozumie, po prostu nie jest w stanie. Poza tym owo „rozumienie" jest w zbyt dużej mierze zdeterminowane jej potrzebą usprawiedliwiania i przebaczania, zaś własne postawy wydają jej się pozytywne i w oczywisty sposób słuszne. Mężczyzna z kolei zdaje sobie sprawę, że partnerka ma poczucie moralnej wyższości nad nim i to go prowokuje do zdemaskowania skrywanego przed nim przekonania. Istnieje bardzo niewielka szansa, aby się tych dwoje mogło ze sobą „dogadać", każde z nich bowiem jest w gruncie rzeczy przekonane o własnej wyższości i słuszności stanowisk. Tak więc kobieta zaczyna widzieć w mężczyźnie brutala, on zaś ma ją za pedantyczną, ograniczoną moralizatorkę. Wyperswadowanie jej wysuwanych pod jego adresem pretensji mogłoby jej ogromnie pomóc, gdyby uczynione zostało w jakiejś konstruktywnej formie. Najczęściej jednak partner robi to w sarkastycznym, szyderczym tonie, co sprawia jej tylko ból, wzmagając jeszcze poczucie zagrożenia i potrzebę zależności.

Zastanawianie się, czy pomimo owych dramatycznych spięć tych dwoje ludzi może sobie nawzajem dopomagać, miałoby czysto akademicki charakter. Bez wątpienia jemu przydałoby się nieco miękkości, a jej dobrze by zrobiło, gdyby umiała być trochę twardsza. Na ogół jednak oboje są zbyt silnie uwikłani w swoje neurotyczne potrzeby

i awersje. Wytwarza się u nich zatem system błędnych kół, których działanie polega na wyzwoleniu tego, co w każdej ze stron najgorsze, doprowadzając do wzajemnego zadręczania się.

Frustracje i dławienie pragnień, na jakie kobieta w tym związku jest wystawiona, mają na ogół zawsze ten sam charakter, a poszczególne przypadki różni między sobą osobista kultura partnera oraz stopień intensywności jego reakcji. Przybiera to na ogół charakter zabawy kota z myszą, mężczyzna to wabi, to znów odpycha, a gdy ponownie zacieśni stosunki — wycofuje się. Przynoszące obu stronom zadowolenie stosunki seksualne przeplatają się ze scenami, w których on ją dotkliwie obraża. Jednego dnia spędzają ze sobą uroczy wieczór, a już któregoś z dni następnych on zapomina o terminie umówionego spotkania. Wydobywa z partnerki intymne zwierzenia, by później z nich szydzić i używać jako broni przeciwko niej. Kobieta może usiłować prowadzić podobną grę, ale jej zahamowania są zbyt silne, aby jej się to udawało. Sama natomiast jest doskonałym instrumentem do tej gry, jako że jego napastliwość wzmaga tylko u niej postawę zależną, zaś chwile, w których bywa pozytywnie do niej nastrojony, budzą w niej zasadnicze nadzieje, że od tej pory wszystko ułoży się pomyślnie. Mężczyzna czuje się upoważniony do działania w wielu sprawach w sposób nie dopuszczający z jej strony żadnych pytań ani krytyki. Dotyczyć to może spraw finansowych, a więc zarówno sumy, którą daje na dom, jak też tego, co sam sobie sprawia lub kupuje w podarku swoim krewnym lub znajomym. Poza tym bezwzględnie wymaga, aby go w domu całkowicie obsłużono oraz nie odmawiano innych rozmaitych usług, jak na przykład przepisywania na maszynie jego prac; oczekuje też wszelkiej pomocy w czynnościach związanych z robieniem kariery oraz liczenia się z wszelkimi jego potrzebami. Te ostatnie dotyczyć mogą respektowania jego planu dnia i w ogóle dogodnych mu terminów, całkowitego, bezkrytycznego interesowania się każdym jego działaniem, stosowania się do tego, czy akurat woli

być sam, czy właśnie pragnie towarzystwa, niemącenia mu spokoju, gdy jest rozdrażniony i w złym nastroju itd., itd.

Wszystko, czego żąda — bezapelacyjnie mu się należy. Gdy żądanie jest spełnione, bynajmniej nie wyraża wdzięczności i aprobaty, ale w przeciwnym wypadku zrzędzi i irytuje się. Twierdzi z pełnym przekonaniem, że nie jest bynajmniej zbyt wymagający, natomiast że ona jest nieuczynna, niedbała, że nie liczy się z jego potrzebami, nie docenia go, nie rozumie. Skarży się, że musi znosić z jej strony te wszystkie krzywdy. Jednocześnie zaś z dużą bystrością umie dostrzec każde jej wymagania, które z reguły uważa za objaw jej neurotycznego przewrażliwienia. Pragnienie czułości i chęć ciągłego przebywania w jego towarzystwie określa jako potrzeby zachłanne i wygórowane, a jej zamiłowanie do dobrego jedzenia lub potrzeby seksualne ocenia jako skłonność do nadmiernego pobłażania sobie. Skoro więc nie zaspokaja jej pragnień — do czego zmusza go własna struktura neurotyczna — nie widzi, że ją krzywdzi i frustruje. Uważa nawet, że właśnie dobrze czyni, nie respektując jej chęci, gdyż — jego zdaniem — powinna się wstydzić wymagań, jakie stawia. Systemy frustrowania partnerki bywają z czasem doprowadzone do wysokiego kunsztu. Wspaniale potrafi zwarzyć jej radość, dać jej odczuć, że jej nie pożąda i nie pragnie, oddalać się od niej fizycznie i psychicznie. Największą krzywdę przynosi jej to, co jest może najmniej uchwytne: stała z jego strony postawa braku zainteresowania i stosunek pełen pogardy. Jeżeli nawet szanuje takie czy inne uzdolnienia kobiety i przymioty, niezmiernie rzadko daje temu wyraz. Z drugiej znów strony, jak już wspomniałam, gardzi nią za jej miękkość, przesadną bojaźliwość i przezorność, za brak spontanicznej bezpośredniości. Co więcej, ze względu na żywioną potrzebę aktywnego uzewnętrznienia uczucia nienawiści do siebie, jest w stosunku do niej przesadnie krytyczny, pomniejszając jej wartości. Jeśli ona odważa się go kiedykolwiek krytykować, obala jej argumenty z dużą pew-

nością siebie i stwierdza, że jest to u niej chęć odegrania się na nim za krytyczne uwagi, jakie jej czynił.

W dziedzinie współżycia seksualnego obserwujemy dużą rozmaitość układów. Zdarza się, że u takiej pary stosunki płciowe są jedyną dobrze układającą się sprawą. Bywają i takie przypadki, kiedy mężczyzna cierpi na pewne zahamowania w odczuwaniu satysfakcji ze stosunku seksualnego i wówczas frustruje kobietę swym brakiem czułości, co ona może boleśnie odczuwać, uważając czułość ze strony mężczyzny za jedyne objawy uczucia. Zdarza się też, że życie płciowe stanowi dla niego środek do poniżania i upokarzania kobiety. Potrafi jej dawać do zrozumienia, że traktuje ją jedynie jako narzędzie do zaspokajania swych seksualnych potrzeb. Może się przed nią popisywać swymi przygodami z innymi kobietami, uzupełniając te relacje ubliżającymi jej komentarzami na temat jej mniejszej atrakcyjności lub słabszego temperamentu. Współżycie seksualne bywa dla takiej kobiety poniżające, brak mu bowiem elementu czułości, a zdarza się i tak, że mężczyzna taki stosuje techniki o charakterze sadystycznym.

Reakcje kobiety na złe traktowanie są pełne sprzeczności. Jak się obecnie przekonamy, nie mamy tu do czynienia z ustalonym, jednolitym zespołem reakcji, ale z fluktuacjami procesu rodzącego w niej coraz poważniejsze konflikty. Po pierwsze, czuje się absolutnie bezradna — i zawsze taka była — wobec osób agresywnych. Nigdy nie potrafiła się przed cudzą napastliwością bronić, walczyć o swojej racje ani skutecznie odparować ciosu. Uległość, ustępowanie drugiej osobie zawsze było dla niej o wiele łatwiejsze. Ze swą tendencją do poczucia winy godzi się łatwo na stawiane jej zarzuty, zwłaszcza że częstokroć zawierają ziarenko prawdy.

Wraz z rozwojem opisywanego tu związku dwojga osób jej ustępliwość wzmaga się i nabiera pewnych nowych elementów. Pozostaje nadal wyrazem potrzeby zjednywania sobie partnera i zadowolenia go, ale zaczyna być też determinowana jej pragnieniem całkowitego poddania. Mówiliśmy już o tym, że kompletne podporządkowanie się może nastąpić jedynie za cenę złamania dumy, dlatego też jakaś część jej osobowości skrycie aprobuje jego postępowanie i aktywnie z nim niejako kolaboruje. On w sposób widoczny — jakkolwiek nieświadomie — dąży do złamania jej dumy; w niej zaś skrycie działają, ubocznie niejako, nieprzeparte impulsy do wyrzeczenia się dumy, do „złożenia jej w ofierze". W życiu seksualnym owe pożądania mogą nawet przenikać do świadomości. Zdarza się, że zmysłową rozkosz przynosi jej postawa pełnej prostracji, przyjmowanie upokarzających pozycji, sceny, w których jest przez partnera bita, gryziona, łżona. Bywa i tak, że tylko w takich okolicznościach potrafi przeżyć pełnię seksualnego zadowolenia. Pożądanie stanów bezwzględnego poddania za pomocą własnego poniżenia wyjaśnia chyba lepiej niż wszystkie inne interpretacje podłoże masochistycznych perwersji.

Tak jawne symptomy pożądania sytuacji degradujących świadczą o niezwykłej sile opisywanych tendencji. Ich przejawy odnajdujemy również w fantazjowaniu i w wyobrażeniach — związanych często z aktami masturbacji — dotyczących poniżających orgii seksualnych, scen, w których kobieta wyobraża sobie, że jest publicznie obnażona, gwałcona, krępowana i bita. Wreszcie, ten rodzaj pożądań znajduje wyraz w marzeniach sennych, w których kobiecie śni się, że leży w rynsztoku, z którego podnosi ją mężczyzna i traktuje jak prostytutkę, ona zaś czołga się u jego stóp.

Zdarza się jednak i tak, że skłonność do samoponiżenia jest zbyt głęboko utajona i zakamuflowana, aby otwarcie dać o sobie znać. Doświadczony obserwator łatwo ją jednak wyśledzi w zastępczych niejako przejawach. Będzie to czasem gorliwość w obronie partnera i branie na siebie winy za jego niewłaściwe zachowanie. Czasem — oddawanie mu poniżających usług i godzenie się na wszystko, czego zechce. Kobieta nie zdaje sobie z tego sprawy, tego rodzaju liczenie się z partnerem uważa bowiem za pełną pokory

miłość, jako że pożądanie prostracji jest u niej — wyjąwszy dziedzinę życia seksualnego — głęboko stłumione. Mimo to potrzeba poniżenia — choć nieświadoma — istnieje w niej i szuka zaspokojenia kompromisowego, to znaczy faktycznego przeżycia degradacji bez uświadomienia sobie, że tak się właśnie dzieje. Wyjaśnia to fakt, że kobieta przez długi czas nawet nie zauważa obraźliwego zachowania mężczyzny, choć innym się to rzuca w oczy. A jeśli nawet zda sobie z tego sprawę, nie dotknie ją to emocjonalnie i prawdziwie nie obejdzie. Zdarza się, że ktoś z przyjaciół zwróci jej na to uwagę, ale wówczas — mimo że przyzna mu rację i przekonana będzie, że przyjacielem kieruje wyłącznie wzgląd na jej dobro — tylko ją to irytuje. I nie może być inaczej, skoro dotyka to zbyt blisko jej podstawowego konfliktu. Jeszcze większą wymowę zyskują niekiedy próby wywikłania się przez tę kobietę ze swej trudnej sytuacji. Na nic się nie zda, że będzie sobie wciąż i wciąż przywodziła na pamięć wszystkie obrazy i poniżenia, które ją z jego strony spotykały, w nadziei, że to jej dopomoże do obrócenia się przeciw niemu. Dopiero po długim czasie tych próżnych wysiłków zorientuje się, ku swemu zdziwieniu, że w niczym to nie zmienia jej stosunku uczuciowego do partnera.

Potrzeba całkowitego poddania stwarza konieczność idealizowania partnera. Ponieważ uczucie prawdziwego zespolenia potrafi ona osiągnąć tylko z człowiekiem, wobec którego wyzbyła się dumy — to on musi być stroną dumną, a ona stroną pokorną. Wspominałam o fascynacji jego władczą naturą, której ulega kobieta już przy pierwszym spotkaniu. Z czasem ów świadomy zachwyt może ulec przyćmieniu, niemniej jednak kobieta nie przestaje gloryfikować partnera i trwać pod jego urokiem, choć w sposób już nie tak wyrazisty. Jakkolwiek pewne jego szczególne cechy zaczyna oceniać prawidłowo, nie umie się jednak zdobyć na trzeźwy osąd ogólny, póki z nim nie zerwie, a i wtedy nadal często spogląda na niego przez różowe okulary. Skłonna jest też uważać, że — pomijając trudne sprawy, z którymi przychodzi mu

borykać się — ma on na ogół we wszystkim rację i o wszystkim wie lepiej niż inni. Potrzeba idealizowania go i potrzeba podporządkowania się działają zupełnie równolegle, wzajemnie się podsycając. Wyzbyła się swego indywidualnego „ja" do tego stopnia, że patrzy na niego, na innych i na siebie samą — jego oczami. Jest to jeszcze jeden czynnik, który jej utrudnia zerwanie z nim.

Aż do tego miejsca sprawa z partnerem jakoś się układa. Nadchodzi jednak pewien zwrotny moment, a raczej wolno narastający proces prowadzący do przełomu, ponieważ numer, na który kobieta stawia wszystko — nie wychodzi. Jej autodegradacja stanowi przecież — jakkolwiek nie wyłącznie — środek prowadzący do celu, którym jest wewnętrzne zespolenie się z partnerem poprzez całkowite oddanie mu się, poprzez wyzbycie się własnej indywidualności na rzecz „utonięcia" w osobowości partnera. Po to, aby kobieta dopięła swego celu, mężczyzna musi zaakceptować jej oddanie i odwzajemnić uczucie. Ale w tym właśnie decydującym o wszystkim momencie partner zawodzi, o czym wiemy z góry, znając mechanizm jego nerwicy. I dlatego też, choć kobieta nie przejmuje się jego arogancją, a nawet skrycie ją afirmuje — drży przed odtrąceniem i boleśnie odczuwa każdy tego rodzaju krok, jak również każde postępowanie partnera, które w sposób bądź zawoalowany, bądź otwarty przynosi jej gorzkie rozczarowania w dziedzinie życia uczuciowego. Obejmują one zawiedzione nadzieje — wszak zdobycie miłości jest dla niej sprawą życia i śmierci — a ponadto rany zadane tej części dumy, która jest zaangażowana w zdobycie jego miłości i doprowadzenie do zwycięskiego końca ich niesnasek. Ponadto, jak większości ludzi, ciężko jej przychodzi rezygnacja z celu, w którego osiągnięcie tak wiele zainwestowała. Reaguje więc na jego złe traktowanie lękiem, przygnębieniem i rozpaczą, aby po pewnym czasie na nowo obudzić w sobie nadzieje i wierzyć — wbrew oczywistym dowodom przemawiającym przeciw takim rachubom — że nadejdzie dzień, w którym on ją pokocha.

Właśnie w okresie takiej psychicznej szarpaniny rozpoczynają się konflikty, zrazu krótkotrwałe i szybko rozładowywane, lecz stopniowo nabierające głębi i przeradzające się w proces trwały. Kobieta czyni nadal rozpaczliwe próby poprawy ich stosunków, lecz to, co jej się wydaje słuszną drogą do ocalenia ich związku, odbierane jest przez niego jako narzucanie mu się i stawianie nadmiernych wymagań. Oboje mają do pewnego stopnia rację, ale też oboje nie dostrzegają tego, co jest dla kobiety kluczowe: jej walki o to, co jej się wydaje optymalnym rozwiązaniem. Bardziej niż kiedykolwiek przedtem kobieta „staje na głowie", aby go zadowolić, aby spełnić wszystko, czego od niej oczekuje, aby u siebie szukać winy, nie dostrzegać lub nie reagować na jego szorstkość, okazywać mu zrozumienie i łagodzić każdą scysję. Nie zdając sobie sprawy, że wszystkie te wysiłki służą niedobrej sprawie, traktuje każdy swój krok jako poprawę stanu rzeczy. Każde załagodzenie sporu tłumaczy sobie mylnie — z typowym dla niej nastawieniem — jako jego „poprawę".

Równolegle z opisanym nastawieniem rodzi się w niej nienawiść do partnera. Z początku całkowicie ją tłumi, oznaczałaby bowiem upadek jej wszelkich nadziei. Następuje z kolei etap, kiedy nachodzą ją od czasu do czasu napady nienawiści, z której zdaje sobie sprawę, zaczyna do niego mieć pretensje o to, że ją źle traktuje, choć ma jeszcze opory, żeby to świadomie stwierdzić. Wzbiera w niej pragnienie odegrania się na nim. Zdarzają się sceny, w których wychodzi na jaw jej szczery żal do partnera i zapiekła uraza, ale nadal nie uświadamia sobie, do jakiego stopnia są to jej głębokie, autentyczne uczucia. Staje się bardziej krytyczna, okazuje mniejszą gotowość do wykorzystywania przez niego swojej osoby. Niezmiernie charakterystyczny jest fakt, że jej pragnienie odwetu przejawia się zrazu w formach pośrednich: w skargach, cierpieniu, w odczuciu, że jest męczennicą, we wzmożonym szukaniu jego bliskości. Element szukania pomsty powoli włącza się w sferę jej dążeń. Istniał on oczywiście zawsze, ale w formie całkowicie utajonej, teraz zaś rozwija się z gwałtownością nowotworu. I choć nie znika marzenie o zdobyciu jego uczucia, przewija się w jej myślach i wyobrażeniach jako triumf zemsty.

Ta ostra dwoistość postaw w najważniejszej dla niej sprawie rodzi szczególnie niefortunny stan psychiczny i mimo że pozostaje nadal poza sferą świadomości, czyni ją ogromnie nieszczęśliwą. Lecz właśnie dlatego, że myśl o odwecie nie dociera do świadomości, związuje ją z partnerem jeszcze silniej, jako że stanowi dodatkową mocną podnietę do walki o *happy end*. Jeżeli się nawet tak zdarzy, że zwycięży i że w końcu rozkocha go w sobie — co jest w zasadzie prawdopodobne, jeśli mężczyzna nie jest typem zbyt psychicznie sztywnym, a kobieta nie jest krańcowo samodestruktywna — nie będzie jej dane zbierać owoców swego zwycięstwa. Jej potrzeba triumfu z chwilą zaspokojenia słabnie i wygasa; jej dumie stało się zadość, ale... jej to już nie interesuje. Będzie wdzięczna, będzie oceniała okazywane jej uczucie, ale górować w niej będzie przeświadczenie, że jest już za późno. Po prostu — nie umie kochać, gdy jej duma jest usatysfakcjonowana.

O ile natomiast jej zdwojone wysiłki nie osiągną sukcesu i nie wywołają zmiany w stanie jego uczuć, bywa, że obróci się wówczas przeciwko sobie i wystawi na krzyżowy ogień samooskarżeń. Ponieważ pragnienie całkowitego poddania się traci stopniowo na sile, a w konsekwencji budzi się w niej świadomość, że nie wolno jej tolerować tak złego traktowania — czuje się wykorzystywana i zaczyna za to siebie nienawidzić. Przychodzi też nareszcie zrozumienie, że jej „miłość" ma charakter chorobliwej zależności — jakkolwiek może temu zjawisku dać inną nazwę. Jest to odkrycie zdrowe, ale z początku reaguje na nie uczuciem pogardy dla własnej osoby. Na dodatek wyrzuca sobie, że pragnie zemścić się na swym partnerze, i nienawidzi siebie za żywienie tych pragnień. Wreszcie, biczuje siebie bezlitośnie za to, że nie potrafiła go w sobie rozkochać. Uczucie nienawiści do siebie jest tylko w części świadome, zazwyczaj jednak przeważający ładunek tego

doznania ulega biernemu uzewnętrznieniu, charakterystycznemu dla osobowości o skłonnościach do samotłumienia. Oznacza to, że góruje u niej teraz głębokie i dojmujące uczucie krzywd doznanych ze strony partnera. Wraz z tym stanem jej postawa wobec niego ulega nowemu przeobrażeniu. Z poczucia krzywdy rodzi się głęboki żal i uraza. Jednak uczucie nienawiści do siebie jest albo tak przerażające, że każe jej mimo wszystko domagać się od niego kojącej czułości, albo też odwrotnie, na podłożu tendencji autodestruktywnych wzmaga jej tolerancję na złe traktowanie. Wówczas partner staje się egzekutorem jej autodestrukcji. Kobieta prowokuje i szuka sytuacji, w których on ją dręczy i upokarza, gdyż nienawidzi siebie i gardzi swoją osobą.

Opiszę teraz przypadki dwojga pacjentów, którzy sami na sobie dokonywali obserwacji. Oboje przeżywali stadium wyzwalania się z silnej zależności emocjonalnej. Przypadki te dobitnie zilustrują rolę, jaką nienawiść do własnej osoby odgrywa w tej fazie procesu. Pierwszy pacjent, mężczyzna, zdecydował się wyjechać sam na krótki urlop po to, aby zbadać prawdziwy stan swych uczuć wobec kobiety, od której był emocjonalnie uzależniony. Próby tego rodzaju, choć ich motywy są zupełnie zrozumiałe, nie dają przeważnie pożądanego rezultatu, częściowo dlatego, że kompulsywny charakter stanu zależności utrudnia jasność spojrzenia na sytuację, a częściowo ze względu na to, że jednostka taka zazwyczaj nie jest istotnie zainteresowana swymi wewnętrznymi trudnościami i ich wpływem na sytuację zewnętrzną, ale po prostu „wykryciem" — w oderwaniu od siebie i sytuacji — czy naprawdę kocha daną osobę.

W przypadku owego mężczyzny jego mocna determinacja dotarcia do korzeni zła przyniosła wyniki, jakkolwiek sam nie potrafił, naturalnie, znaleźć odpowiedzi na dręczące go pytania. Uczucia wybuchły u niego z wielką siłą, rzec można, że dał się ponieść prawdziwemu huraganowi uczuć. Najpierw opanowało go przeświadczenie,

że kobieta jest tak nieludzko okrutna, iż żadna kara nie będzie dla niej dostatecznie surowa. Wkrótce potem dał się na nowo ponieść tak silnej miłości, że oddałby wszystko za jakiś przychylny krok z jej strony. Wymienione sprzeczne stany emocjonalne przeplatały się kilkakrotnie, zaś ten, który dominował, był tak autentycznie przeżywany, że mężczyzna zapomniał o drugim. Dopiero po trzykrotnej sekwencji obu postaw emocjonalnych zdał sobie sprawę, że są to uczucia wzajemnie sprzeczne. Wtedy to pojął, iż żaden z tych ekstremów nie reprezentuje jego wewnętrznej prawdy i uświadomił sobie po raz pierwszy kompulsywny charakter obu stanów. Przyniosło mu to dużą ulgę. Zamiast dać się ponosić na przemian sprzecznym i nie przynoszącym mu niczego doznaniom, mógł obecnie potraktować je jako swój wewnętrzny problem, wymagający „rozgryzienia". Dokonana samoanaliza, którą tu opiszę, przyniosła zdumiewające odkrycie, że oba uczucia powstały w nim nie tyle w związku z osobą partnerki, ile wywołane były jego wewnętrzną sytuacją psychiczną.

Dwa postawione sobie pytania dopomogły do wyjaśnienia przyczyny owego emocjonalnego wrzenia, którego doświadczył: Dlaczego coś mu kazało wyolbrzymiać złe traktowanie, spotykające go ze strony kobiety, do granic widzenia w niej potwora pozbawionego ludzkich cech? Dlaczego tak długo nie dostrzegał jawnej sprzeczności swoich zmiennych uczuciowych nastawień? Pytanie pierwsze pomogło nam dostrzec następującą sekwencję stanów emocjonalnych: wzmożona nienawiść do siebie (na tle różnych przyczyn), silniejsze reagowanie na afronty doznawane ze strony kobiety oraz — jako reakcja na uzewnętrznioną nienawiść do siebie — mściwa nienawiść do niej. Zdanie sobie sprawy z tych uczuciowych procesów sprawiło, że odpowiedź na pytanie drugie nie przedstawiała już trudności: jego uczucia były przeciwstawne tylko wtedy, gdy kwalifikowane były na podstawie uświadomionego ich przedmiotu, tj. jako wyrazy miłości lub nienawiści do kobiety. W istocie mężczyzna odczuwał lęk przed swą mściwą postawą, przed myślą, że dla kobiety

nie istnieje dostatecznie surowa kara, toteż usiłował nieświadomie uciszyć swój lęk przez pragnienie tej kobiety, co przynosiło mu uspokojenie.

Drugi przypadek dotyczy kobiety, u której w pewnym okresie stany emocjonalne wahały się między pragnieniem niezależności a chęcią, której ledwie umiała się oprzeć, aby zatelefonować do swego partnera. Pewnego dnia, kiedy już chwytała za słuchawkę, aby wykręcić jego numer — zdając sobie dobrze sprawę, że tylko pogorszy swą sytuację, nawiązując z nim kontakt — pomyślała: „Och, jak bym chciała, żeby mnie ktoś przywiązał do masztu, jak Ulissesa... Ulissesa? Ale on musiał być przywiązany, żeby oprzeć się kuszeniu Kirke, która zamieniała mężczyzn w wieprze![3] A więc to właśnie mnie opętało: przemożna potrzeba własnego poniżenia, tego, żeby on mnie upokorzył". Diagnoza, jaką sama sobie postawiła, była trafna i urok prysł. Pacjentka, zdolna już wtedy do samoanalizy, zadała sobie nader istotne pytanie: co sprawiło, że właśnie w tym okresie wystąpiło z taką siłą pragnienie poniżenia? Na myśl o tym zbudziła się w niej nienawiść i pogarda dla siebie, uczucia, jakich świadomie nie doznawała. Odżyły wówczas w jej pamięci rozmaite wydarzenia z ubiegłych dni, takie, na które właśnie zareagowała negatywnym nastawieniem wobec siebie. Owe świadome doznania przyniosły jej ulgę i poczuła, że stoi na pewniejszym gruncie. W tym bowiem czasie pragnęła już zerwać z partnerem i opisana samoanaliza ujawniła przed nią to, co ją ciągle jeszcze z nim wiązało. Kiedy zjawiła się u mnie na następną sesję analityczną, zaczęła od słów: „Musimy teraz intensywniej popracować nad swoją nienawiścią do siebie".

Tak więc mamy obraz narastającego wrzenia wewnętrznego procesu, na który składają się wszystkie wymienione tu stany uczuciowe: słabnięcie nadziei na spełnienie pragnień, zdwojone wysiłki zmierzające do osiągnięcia mimo wszystko sukcesu, pojawienie się uczuć nienawiści i chęci odwetu wskutek negatywnych konsekwencji czy-

nionych wysiłków oraz atak na własną osobę. Sytacja wewnętrzna jednostki robi się coraz bardziej nieznośna. Dochodzi do punktu, w którym staje przed nią dylemat: płynąć czy tonąć. Przy tego rodzaju alternatywie wszystko zależy od tego, która z tendencji u danej osoby zwycięży. Mówiliśmy już, że myśl o pogrążeniu się w głębi bez dna fascynuje osobę tego typu, wydaje się jej bowiem obiecywać ostateczne rozwiązanie wszelkich konfliktów. Próby realizacji takiego rozwiązania bywają rozmaite. Osoba taka może rozważać samobójstwo, grozić, że je popełni, usiłować sobie odebrać życie lub faktycznie to zrobić. Może się rozchorować i całkowicie poddać chorobie. Może obniżyć swój poziom moralny i oddać się na przykład tanim i płytkim miłostkom. Może zaatakować swego partnera, szukając odwetu za swoje krzywdy, ale raniąc przy tym siebie boleśniej od niego. A wreszcie, niemal niepostrzeżenie, może u niej zgasnąć chęć do życia, rozwinąć się postawa indolentna, opuszczenie się w pracy, może wystąpić brak dbałości o wygląd zewnętrzny i... nadmierne tycie.

Kiedy zwycięży tendencja zdrowa, jednostka zacznie czynić wysiłki wyzwolenia się ze swej trudnej sytuacji. Niekiedy samo uzmysłowienie sobie groźby kompletnego załamania natchnie ją odwagą konieczną do takiego kroku. Zdarza się też, że równocześnie operują obie przeciwstawne tendencje i wówczas proces wyzwalania się przebiega szczególnie boleśnie. Stymulacja i energia potrzebna do wyzwolenia mają swe źródło zarówno w tendencjach zdrowych, jak i w neurotycznych. Budzi się konstruktywne poczucie własnego dobra; wzmaga się również uraza do partnera, nie tylko na tle pretensji o krzywdzące poniżenia, ale i za to, że dała się „oszukać", że zawiódł jej nadzieje. Cierpi urażona duma z powodu przegranej. Z drugiej jednak strony zerwanie jest w jej sytuacji sprawą ogromnie skomplikowaną. Odseparowała się bowiem od tylu rzeczy, odsunęła od tylu ludzi, że w swoim obecnym stanie wewnętrznego rozdarcia lękiem napawa ją myśl o samotnym borykaniu się z własnym losem. Zer-

wanie z partnerem oznacza również deklarację przegranej, przeciwko czemu buntuje się w niej innego rodzaju ambicja. Zazwyczaj osoba taka przeżywa na przemian stany mobilizacji i depresji, wzloty i upadki, chwile, w których czuje, że gotowa jest do zerwania, i takie, kiedy wolałaby znosić każde poniżenie, byleby nie odchodzić. Walka toczy się jak gdyby między dwoma rodzajami dumy, a ona stoi pośrodku tych przeciwstawiających się sobie sił, owładnięta panicznym strachem. Rezultat owej walki zależy od różnorakich czynników. Większość z nich jest natury wewnętrznej, ale nie brak ich w jej życiowej sytuacji. Pomoc jakiejś przyjaznej, bliskiej osoby lub fachowa pomoc lekarza analityka może tu odegrać ważną rolę.

Przyjmując, że kobieta zdoła wyzwolić się ze swego emocjonalnego uzależnienia, wartość takiego kroku określą odpowiedzi na następujące pytania: czy po to, za tak wielką cenę, wyzwoliła się z jednej zależności, by po krótszym czy dłuższym czasie popaść w inną? Czy też może własne życie uczuciowe tak ją wyczerpało, że dokonała wysiłku, aby je w sobie w ogóle zdławić? Wówczas mimo pozorów „normalności" może już do końca życia bać się przeżywania uczuć. A może zmieniła się bardziej radykalnie i stała się naprawdę osobą silniejszą? Każda z tych ewentualności jest prawdopodobna. Terapia analityczna stwarza, oczywiście, najlepszą szansę przezwyciężenia neurotycznych trudności, które naraziły kobietę na udrękę i na poważne niebezpieczeństwo. Jeżeli jednak kobieta taka potrafi zmobilizować w swej walce wystarczające konstruktywne siły i poprzez autentyczne cierpienie osiągnąć pełnię dojrzałości psychicznej — zwykła uczciwość wobec samej siebie i rzetelny wysiłek zmierzający do psychicznego usamodzielnienia się mogą jej zapewnić niezbędną miarę wewnętrznej wolności.

Chorobliwa zależność jest jednym z najbardziej powikłanych fenomenów psychicznych, z jakimi dotąd mieliśmy do czynienia. Jeżeli nie uznamy faktu ogromnego

skomplikowania ludzkiej psychiki i będziemy się upierali przy prostej formule eksplikującej, nie da się go w pełni pojąć. Nie da się wyjaśnić całokształtu obrazu interpretowaniem tego zjawiska w kategoriach rozmaitych odgałęzień seksualnego masochizmu. Jeżeli proces ten w ogóle występuje, stanowi skutek wielu operujących tu czynników, nie zaś ich źródło. Nie zachodzi tu również proces odwróconego sadyzmu, cechującego osobę słabą i bezradną, nie odkryjemy też sedna sprawy, skupiając naszą uwagę na aspektach psychicznego pasożytnictwa i tendencji symbiotycznych ani na skłonności neurotyka do zatracenia się. Tendencja do autodestrukcji i popęd do zadawania sobie cierpień nie może stanowić zasady wyjaśniającej. A wreszcie — nie wolno nam traktować owego stanu psychiki jako prostego wyniku uzewnętrznienia dumy i nienawiści do siebie. Otóż kiedy ujmujemy ten czy inny czynnik jako najgłębsze, podstawowe źródło całego fenomenu, musimy uzyskać w efekcie jednostronny obraz, nie obejmujący z konieczności wszystkich swoistych cech tego stanu. Ponadto, otrzymamy wówczas obraz zbyt statyczny. Chorobliwa zależność nie jest zjawiskiem statycznym, lecz dynamicznym procesem, w którym zaangażowane są wszystkie wymienione czynniki lub większość z nich. Odbywa się nieustanny ruch przejawiający się w tym, że pewne czynniki raz wysuwają się na czoło, a raz słabną jako siły motywujące, że jeden czynnik raz z drugiego wypływa, a raz wywołuje ów drugi, kiedy indziej zaś oba ze sobą współistnieją w stanie ostrego konfliktu.

I jeszcze jedna sprawa. Wszystkie wymienione tu czynniki, choć stanowią istotne składniki całości struktury, są jednak zbyt pasywnej natury, aby usprawiedliwić namiętną tonację uczuciowego zaangażowania. Jest to bowiem wielka namiętność zarówno wtedy, gdy płonie jasnym ogniem, jak i wówczas, kiedy się tylko żarzy. Każda ludzka namiętność łączy się z nadzieją na wielkie życiowe spełnienie. Nie sprawia to żadnej różnicy, czy owe nadzieje rodzą się na podłożu neurotycznym, czy na gruncie

zdrowej psychiki. Ów dynamiczny aspekt — którego nie można rozpatrywać osobno, lecz jedynie w odniesieniu do całości struktury osobowości o tendencjach do samotłumienia — to mocne dążenie do całkowitego poddania i marzenie o zespoleniu się w jedno z partnerem.

PRZYPISY

[1] Por. K. Horney, *Neurotyczna osobowość...*, op. cit., rozdz. 14 (problem masochizmu). W tej książce jako główną zasadę wyjaśniającą zjawiska, które jeszcze w owym czasie określałam mianem masochizmu, wysunęłam dążenie do samozatracenia. Obecnie jestem zdania, że dążenie owo rodzi się na podłożu swoistej struktury osobowości o tendencjach do tłumienia własnego „ja".

[2] Por. *Panią Bovary* G. Flauberta. Obaj jej kochankowie po pewnym czasie mają jej dość i odchodzą. Por. także K. Horney, *Self-Analysis*, op. cit., samoanaliza Claire.

[3] Pacjentka poplątała epizod z Syrenami ze sprawą Kirke. Nie wpływa to, oczywiście, na trafność jej odkrycia.

Rozdział XI

REZYGNACJA: ATRAKCYJNA SIŁA WOLNOŚCI

Ostatni z trzech podstawowych mechanizmów służących rozwiązywaniu konfliktów wewnętrznych polega na wycofaniu się z wewnętrznego pola walki i ogłoszeniu zupełnego *désintéressement*. Jeżeli neurotyk potrafi zdobyć się na postawę obojętną i utrzymać ją, jego konflikty mniej go nękają i osiąga pozory wewnętrznego spokoju. Ponieważ może to zrealizować jedynie za cenę rezygnacji z aktywnego życia, wydaje się najwłaściwszym określać ten typ rozwiązania strategią „rezygnacji". Jest to w pewnym sensie rozwiązanie najbardziej radykalne i może właśnie dlatego stwarza warunki umożliwiające jako tako gładkie funkcjonowanie. A ponieważ nasze pojęcie zdrowia psychicznego nie jest bynajmniej precyzyjne, ludzie o postawie zrezygnowanej uchodzą często za „normalnych".

Rezygnacja może być postawą konstruktywną. Znamy wiele osób w starszym wieku, które przekonały się, że wygórowane ambicje i gonitwa za sukcesami nie mają wartości jako cele same w sobie i które osiągnęły prawdziwą dojrzałość wewnętrzną dzięki temu, że nauczyły się mniej wymagać i mniej się od życia spodziewać oraz zdobyły umiejętność wyrzekania się w mądry sposób tego, co nie jest absolutnie niezbędne. W licznych odmianach przykazań religijnych lub postulatów szkół filozoficznych rezygnacja ze wszystkiego, co nie jest konieczne do życia, stawiana była jako warunek pełnego rozwoju duchowego

i spełnienia wymogów prawdziwego człowieczeństwa. Były to postulaty wyzbycia się osobistych zachcianek, powstrzymywania się od folgowania pożądaniom zmysłów i pogoni za dobrami doczesnymi w imię zbliżenia się do Boga; rezygnacji z rzeczy, które przemijają, na rzecz życia wiecznego; wyrzeczenia się osobistych pragnień i przyjemności dla zdobycia siły ducha, której potencjalne zadatki dane są człowiekowi z natury.

Neurotyczny mechanizm strategiczny, który tu omawiamy, polega jednakże na zajęciu postawy rezygnacji w tym tylko celu, aby osiągnąć spokój oznaczający po prostu brak konfliktów. Zabieg taki, podejmowany z pobudek religijnych, oznacza osiągnięcie wewnętrznego spokoju nie poprzez zaniechanie walki i wysiłków, lecz poprzez skierowanie ich ku wyższym celom. Dla neurotyka oznacza to zrezygnowanie z borykania się, z wszelkich dążeń i poprzestanie na minimum. Jego rezygnacja jest przeto procesem kurczenia i ograniczania aspiracji, uszczuplenia ram życia i ukrócenia rozwoju osobowości.

Jak się wkrótce przekonamy, różnica między rezygnacją „zdrową" a neurotyczną nie jest tak wyraźna, jak to przed chwilą przedstawiłam. W rezygnacji neurotycznej jest nawet pewna doza pozytywnych elementów. Na pierwszy rzut oka ujawniają się jednak zdecydowanie negatywne zjawiska, wynikające z omawianego procesu. Sprawa przedstawi się jaśniej, gdy spojrzymy na nią z perspektywy dwóch poprzednio omawianych strategii obronnych neurotyka. Ukazują nam bardziej dramatyczny obraz dążeń, poszukiwań, namiętnego zaangażowania w pogoń za czymś — obojętne, czy celem tym będzie supremacja, czy miłość. W obydwóch tamtych procesach widzimy nadzieję, gniew, rozpacz. Nawet typ władczy i mściwy, choć działa „na chłodno", gdyż potrafił zdławić swe emocje, przecież żarliwie pragnie — lub pozostaje we władzy tych pożądań — sukcesów, dominacji, triumfów. Zupełne przeciwieństwo ukazuje nam obraz rezygnacji. Jeżeli jest ona uprawiana konsekwentnie, oznacza życie szczątkowe, w zupełnej stagnacji, wyzbyte cierpień

i starć, lecz zarazem pozbawione smaku i jakiegokolwiek „nerwu".

Nic też dziwnego, że podstawową cechą neurotycznej rezygnacji jest pierwiastek ograniczenia i wyrzeczenia, nastawienie na unikanie pewnych rzeczy, na powstrzymanie się od pragnień i od działania. U każdego neurotyka występuje pewien element postawy rezygnacji. Przedmiotem naszych rozważań będzie tu jednak odłam ludzi, dla których rezygnacja stanowi zabieg służący rozładowaniu konfliktów.

Wycofanie się neurotyka z wewnętrznego pola walki przejawia się tym, że zajmuje on stanowisko widza siebie samego i swego życia. Opisałam taką postawę, wymieniając generalne sposoby łagodzenia wewnętrznych napięć. Skoro dystans i obojętność staje się naczelną i generalną postawą neurotyka, staje się on takim samym widzem cudzego życia i spraw innych ludzi. Żyje tak, jak gdyby siedział na widowni i obserwował dramat, rozgrywający się na scenie, i to na dodatek dramat, który nie wydaje mu się szczególnie interesujący. Jakkolwiek niekoniecznie przejawia wybitny dar obserwacji, bywa całkiem bystry. Nawet w czasie pierwszej rozmowy z lekarzem zdarza się, że z pomocą zręcznie sformułowanych pytań dotyczących istoty jego problemów, odsłoni wizerunek własnej osobowości, odznaczający się bogactwem trafnych obserwacji. Zazwyczaj jednak doda, że cała ta samowiedza niczego nie zmienia. Jest to zupełnie oczywiste — wszak nie wyciągnął żadnych praktycznych wniosków z owych „odkryć" na temat własnej osoby. Zajmowanie pozycji widza wobec siebie samego oznacza właśnie powstrzymywanie się od aktywnego udziału w życiu i nieświadomy sprzeciw wobec jakiejkolwiek czynnej postawy. W terapii analitycznej próbuje on utrzymać tę samą tendencję. Może być nawet ogromnie zainteresowany analizą, lecz owo zainteresowanie przez dłuższy czas oznacza dla niego jedynie fascynującą rozrywkę. Tak więc nic się nie zmienia.

Neurotyk wzbrania się, i to nawet rozumowo, przed niebezpieczeństwem dostrzeżenia swych konfliktów. Jeżeli zostaje zaskoczony i „natyka się" niejako na jakiś swój konflikt, może zareagować panicznym strachem. Zazwyczaj jednak trzyma się na baczności i nie dopuszcza do takiej konfrontacji. Jeśli się jednak zdarzy, że w jakiś sposób „zawadzi" o istniejący w nim konflikt, zainteresowanie całą analizą natychmiast gaśnie. Niekiedy sam sobie rzecz wyperswaduje, dowodząc, że ów konflikt w rzeczywistości nim nie jest. Kiedy analityk dostrzeże jego taktykę „uników" i powie mu: „zastanów się, przecież tu chodzi o twoje własne życie", pacjent jak gdyby nie rozumie sensu jego słów. Wydaje mu się, że to nie jego życie poddane jest obserwacji, ale czyjeś życie, w którym nie ma on aktywnego udziału.

Drugą cechą charakterystyczną omawianej postawy, ściśle wiążącą się z owym brakiem uczestnictwa, jest wyzbycie się jakichkolwiek poważnych dążeń i niechęć do wysiłku. Świadomie zestawiam tu te dwie sprawy, ich kombinacja bowiem jest wysoce charakterystyczna dla jednostek o postawie zrezygnowanej. Wielu neurotyków angażuje się emocjonalnie w osiągnięcie określonego celu i niezmiernie ich irytują tkwiące w nich psychiczne hamulce uniemożliwiające realizację owych dążeń. Zupełnie inaczej wygląda ta sprawa u osób zrezygnowanych. Nieświadomie odrzucają zarówno osiągnięcie, jak i wysiłek potrzebny do jego uzyskania. Pomniejszają lub wręcz negują własne atuty i obniżają swe aspiracje. Próżno im udowadniać, że się mylą, może ich to nawet drażnić. Osoba taka uważa, że analityk chce w niej wzbudzić nadmierne ambicje, że postępuje z nią tak, jak gdyby pragnął ją widzieć prezydentem Stanów Zjednoczonych. Jeżeli pacjent w końcu musi u siebie dostrzec takie czy inne uzdolnienia lub atuty, często reaguje przerażeniem.

Zdarza się, że człowiek taki jest dobrym kompozytorem, malarzem lub pisarzem — we własnej wyobraźni. Jest to alternatywny sposób wyzbycia się aspiracji i re-

zygnacji z wysiłków. Bywa, że faktycznie ma on oryginalne koncepcje w dziedzinie jakiegoś problemu naukowego, ale napisanie pracy na ten temat wymagałoby inwencji i rzetelnego wysiłku nad gruntownym przemyśleniem problemu i uporządkowaniem własnych koncepcji. Toteż praca pozostaje nie napisana. Ktoś inny może mieć chęć napisania powieści lub sztuki teatralnej, ale czeka na natchnienie. Wierzy, iż wówczas intryga utworu objawi mu się wyraziście i po prostu spłynie na papier.

Jednostka omawianego typu wykazuje kolosalną pomysłowość w uzasadnianiu powstrzymywania się od tych czy innych działań. Cóż będzie warta książka pisana w ciężkim mozole i pocie czoła? Czyż nie ukazuje się i tak zbyt wiele utworów pisanych bez natchnienia? Czy zbytnia koncentracja na jednym przedmiocie nie okroi z konieczności innych zainteresowań i nie zawęzi jej horyzontów myślowych? Czy działalność polityczna lub kariera w innej dziedzinie rządzonej prawami rywalizacji nie wypaczy charakteru?

Owa niechęć do wysiłku rozciąga się niekiedy na wszelkiego rodzaju aktywność. Doprowadza wówczas do kompletnej inercji, do czego później wrócimy. Człowiek, o którym mówimy, może ociągać się nawet z tak prostymi czynnościami, jak napisanie listu, przeczytanie książki, załatwienie jakiegoś zakupu. Bywa i tak, że zdobywa się na te czynności wbrew wewnętrznym oporom, ale dokonuje ich powoli, byle jak, w sposób apatyczny i obojętny. Sama już perspektywa czekających go nieuchronnych poważniejszych działań, wymagających ruchu lub skomplikowanej pracy zawodowej — męczy go, zanim się jeszcze do tych czynności zabrał.

Omawianym nastawieniom towarzyszy brak ukierunkowania na konkretny cel i brak planowania, co może dotyczyć zarówno spraw większego kalibru, jak i całkiem drobnych. Co człowiek taki chce właściwie uczynić ze swoim życiem? Takiego pytania w ogóle sobie nie stawia i odsuwa je od siebie, jak gdyby nie musiał się wcale o to troszczyć. W tym punkcie sta-

nowi on zupełne przeciwieństwo człowieka władczo-mściwego, który zwykł planować wszystko na długą metę.

W toku terapii analitycznej wychodzi na jaw, że jednostka o postawie zrezygnowanej stawia temu leczeniu bardzo skromne zadania i to najczęściej o charakterze negatywnym. Uważa, iż analiza powinna ją uwolnić od nękających problemów i symptomów nerwicy, takich jak na przykład nieporadność w kontaktach z obcymi osobami, lęk przed rumienieniem się lub przed omdleniami na ulicy. Może się też spodziewać, że analiza wyleczy ją z pewnych przejawów własnej inercji, jak na przykład z niemożności korzystania z lektury. Zdarza się również, że pacjent taki przypisuje terapii bardziej ogólne funkcje, które w typowy dla siebie, mało sprecyzowany sposób określa jako przywrócenie mu „pogody ducha". Ma tu na myśli po prostu uwolnienie od tego, co go trapi, pozbycie się rozdrażnienia i depresji. Sądzi, oczywiście, że wszystko, czego się po terapii spodziewa, da się osiągnąć z łatwością, „bezboleśnie" i bez wysiłku. Należy to do obowiązków analityka. Jest ostatecznie specjalistą czy nie jest? Terapia powinna być tym, czym wizyta u dentysty, który usuwa chory ząb, lub u doktora, który stosuje uzdrawiający zastrzyk; ze swej strony gotów jest cierpliwie czekać, dopóki analityk nie odkryje kluczowej sprawy, która rozwiąże wszystkie problemy. Uważa wszakże, iż byłoby lepiej, gdyby nie musiał tak dużo o sobie mówić. Analityk powinien dysponować jakimiś „promieniami Roentgena", które by mu objawiły myśli pacjenta. A może hipnoza podziałałaby szybciej i to bez jakiegokolwiek wysiłku ze strony pacjenta? Kiedy w toku analizy pojawia się jakiś nowy aspekt problemu, pierwszą reakcją pacjenta bywa rozpacz, że tak wiele pracy będzie wymagało rozpracowanie tej sprawy. Jak już wspominałam, pacjent taki nie ma oporów przed dokonywaniem obserwacji siebie samego, wzbrania się jedynie przed koniecznym wysiłkiem, jaki musi towarzyszyć pracy nad zmienianiem w sobie czegokolwiek.

Jeszcze krok dalej i oto dochodzimy do tego, co stanowi podstawy rezygnacji: do ograniczenia pragnień.

Już przy omawianiu innych typów postawy neurotycznej obserwowaliśmy hamulce stawiane pragnieniom. W tamtych przypadkach chodziło jednak o powstrzymanie się od danej ich kategorii, jak na przykład bliskiej więzi emocjonalnej z drugim człowiekiem lub od pragnienia triumfów. Zapoznaliśmy się też z brakiem orientacji w autentyzmie własnych pragnień, co wynikało głównie z przekonania, że pewnych rzeczy powinno się pragnąć. Wszystkie te tendencje są i tu obecne. I tutaj pewna sfera pragnień jest bardziej od innych objęta wyrzeczeniem. I tutaj spontaniczność pragnień ustępuje na rzecz wewnętrznych dyktatów. Poza tym wszystkim, świadome czy nieświadome nastawienie osoby zrezygnowanej zakłada, że lepiej jest niczego nie pragnąć i niczego się nie spodziewać. Niekiedy idzie ono w parze z całkowicie świadomym pesymistycznym widzeniem świata, z poczuciem, iż życie nie ma sensu i że niczego nie warto aż tak pragnąć, żeby się w tym kierunku wysilać. Wiele rzeczy wydaje się zazwyczaj takiemu człowiekowi atrakcyjnymi w bliżej nie określonym, umiarkowanym stopniu, ale nie potrafią one w nim wzbudzić konkretnych, żywych pragnień. Jeżeli jakaś chęć czy zainteresowanie zyska dostateczną siłę, aby pokonać postawę obojętności, ich żywot bywa krótki i poruszona fala szybko zanika pod wygładzoną powierzchnią nastawień typu „nic mnie nie obchodzi i nie powinno obchodzić". Owa „bezpragnieniowa" postawa dotyczy zarówno sfery życia osobistego, jak pracy zawodowej, nie dopuszczając takich stanów uczuciowych, jak chęć zmiany posady czy pragnienie awansu, jak ochota zawarcia związku małżeńskiego, marzenie o nowym domu, o samochodzie czy posiadaniu innych rzeczy. Myśl o spełnieniu tego rodzaju życzeń może budzić obawę, że — zrealizowane — staną się ciężarem, że będą kolidowały ze spełnieniem jedynego prawdziwego pragnienia, aby mieć „święty spokój". Okrojenie pragnień wiąże się ściśle z trzema podstawowymi cechami, charakterystycznymi dla postawy zrezygnowanej, jakie już przedtem wymieniłam. Człowiek może zajmować pozycję widza włas-

nego życia jedynie pod warunkiem, że nie ma żadnych silnych pragnień. Nie może też mieć aspiracji ani skonkretyzowanych celów życiowych, jeżeli brak mu dostatecznej motywacji płynącej z pragnień. Wreszcie — żadne jego pragnienie nie ma siły zdolnej pobudzić go do wysiłku. Tak więc dwa podstawowe wymagania neurotyka dadzą się następująco sformułować: życie ma być łatwe, bezbolesne i przebiegać bez wysiłku, a człowiek ma mieć spokój.

Neurotyk pilnie się wystrzega wszelkich mocniejszych więzi, które mogłyby zrodzić u niego imperatywne potrzeby. Nic nie powinno dla niego mieć aż takiej wagi, żeby nie mógł się bez tego obyć. Można sympatyzować z kobietą, mieć jakąś ulubioną miejscowość czy ulubione napoje, ale nie można dopuścić do tego, aby te rzeczy człowiekiem niejako zawładnęły. Kiedy ktoś taki uprzytomni sobie, że jakieś miejsce, osoba czy grupa osób znaczy dla niego tak dużo, iż cierpiałby po jej utracie, usiłuje przezwyciężyć swe uczucia. Stara się też nie dopuścić do tego, aby ktoś inny czuł się mu potrzebny i aby uznał, że jego doń stosunek nie podlega w ogóle dyskusji. Podejrzewając tego rodzaju nastawienie, usiłuje się wycofać.

Zasada nieuczestnictwa przejawiona w pozycji widza własnego życia, jak również okrojenie pragnień znajdują zastosowanie także i w sferze stosunków opisywanej jednostki z innymi ludźmi. Wyrażają się w postawie chłodnego dystansu wobec innych. Czerpie ona zadowolenie z luźnych lub przejściowych kontaktów, ale wystrzega się emocjonalnego zaangażowania. Nie pozwala sobie z żadną osobą na taką więź, która rodziłaby potrzebę przebywania z nią, potrzebę jej pomocy lub kontaktów o charakterze seksualnym. Zachowanie rezerwy przychodzi jej tym łatwiej, że — w przeciwieństwie do innych typów neurotyków — nie oczekuje od ludzi ani wiele złego, ani dobrego lub niczego zgoła nie oczekuje. Nie przychodzi jej na ogół do głowy, nawet w sytuacji jakichś poważnych kłopotów, zwrócić się do kogoś o pomoc. Ze swej strony bywa chętna

do okazania pomocy pod warunkiem, że to jej emocjonalnie nie wiąże. Nie pragnie i nawet nie oczekuje wdzięczności[1].

Funkcja przeżyć seksualnych bywa u takich osobników bardzo rozmaita. Dla niektórych jest to jedyny most, jaki łączy ich z innymi człowiekiem. Jednostka taka miewa liczne przejściowe związki, które prędzej czy później porzuca. Nie powinny one bowiem pod żadnym pozorem przerodzić się w prawdziwą miłość. Osoba taka może sobie w pełni uświadamiać, że wzbrania się przed uczuciowym zaangażowaniem. Niekiedy zaś jako powód zerwania z kimś stosunków podaje po prostu zaspokojoną już ciekawość. Mężczyzna taki twierdzi, że to właśnie zaciekawienie nowym doświadczeniem pociąga go ku tej czy innej kobiecie i z chwilą, gdy już doświadczył intrygujących go przeżyć, przestaje go ona interesować. W tego rodzaju przypadkach mamy do czynienia ze stosunkiem do kobiet przypominającym reagowanie na nie znany dotąd krajobraz albo na nowe środowisko ludzi. Skoro człowiek ten poznał nowe grono osób, przestają wzbudzać jego zaciekawienie, toteż zwraca swe zainteresowanie w inną stronę. To już jest więcej niż zwykła racjonalizacja postawy rezerwy. Człowiek ów wyrobił sobie postawę „kibica" własnego życia w sposób bardziej świadomy i bardziej konsekwentny od innych, ale jego postępowanie może niekiedy sprawiać mylne wrażenie jakiejś pogoni za smakowaniem życia i dążenia do życiowych satysfakcji.

Bywają również ludzie, którzy eliminują z życia całą sferę przeżyć seksualnych, tak dalece, że tłumią wszelkie pragnienia tej natury. Jednostka taka nawet w wyobraźni nie przeżywa doznań z tej dziedziny, a jeśli nawet jej się to zdarza, wyobrażenia owe dotyczą przeżyć nieudanych i to wyczerpuje całokształt jej życia erotycznego. Jej faktyczne kontakty z osobami innej płci przebiegają na płaszczyźnie zainteresowania nacechowanego życzliwym dystansem.

W trwałych związkach interpersonalnych człowiek opisywanego typu musi również utrzymywać dystans. Pod tym względem znajduje się on na przeciwległym biegunie

człowieka o tendencjach do tłumienia siebie, który dąży do zespolenia się z partnerem. Sposób utrzymywania owego dystansu bywa rozmaity. Zdarza się, że człowiek ten eliminuje seks z trwałego związku, wydaje mu się bowiem niebezpiecznie intymną formą kontaktu i zaspokaja swoje seksualne potrzeby z jakąś obcą osobą. Bywa i na odwrót: ogranicza niemal kontakty do stosunków seksualnych i nie dzieli z partnerem przeżyć innego rodzaju[2]. W małżeństwie bywa dla partnerki troskliwy, ale nigdy jej się nie zwierza. Żąda wiele czasu do swej wyłącznej dyspozycji, sam wybiera się w podróż, niekiedy ogranicza stosunki z partnerką do spędzenia z nią co pewien czas weekendu lub do jakiejś wspólnej eskapady.

Chciałabym tu dorzucić komentarz, którego istotne znaczenie pojmiemy nieco później. Otóż obawa przed emocjonalną więzią z innym człowiekiem nie musi oznaczać braku przeżywania pozytywnych uczuć. Przeciwnie, człowiek, o którym tu mówimy, nie musiałby zachowywać aż takiej czujności w tym względzie, gdyby pozwolił sobie na generalne hamulce w sferze uczuć o cieplejszej temperaturze. Tymczasem faktem jest, iż może on przeżywać głębokie uczucia pod warunkiem, że zamyka je hermetycznie we własnym wnętrzu. Są jego własną, prywatną sprawą i „nikomu nic do tego". Pod tym względem człowiek tego typu różni się zdecydowanie od osobnika o tendencjach władczo-odwetowych, który również okazuje emocjonalną rezerwę, ale nieświadomie wyrobił w sobie hamulce na przeżywanie uczuć pozytywnych. Nasz człowiek różni się od tego ostatniego i tym, że uważa, by nie uwikłać się w spór z kimkolwiek i ucisza w sobie wszelkie reakcje gniewu, podczas gdy tamten szybko wpada w gniew i postawa walki jest jego naturalnym żywiołem.

Inną jeszcze cechą osoby zrezygnowanej jest nadwrażliwość na punkcie ulegania czyjemuś wpływowi, presji, przymusowi czy też jakiejkolwiek formie niewoli (zależności). Jest to istotny czynnik w jej postawie

dystansu. Zanim nawet nawiąże z kimś bliższy kontakt lub włączy się do kolektywnego działania — już może odczuwać obawę przed zaplątaniem się w jakieś trwalsze związki. Myśl o tym, w jaki sposób zdoła się kiedyś z tych kontaktów wywikłać może ją nawiedzać od samego początku. Przed wstąpieniem w związek małżeński myśl taka może wywołać wręcz paniczny strach.

Dla poszczególnych jednostek różne rzeczy bywają odczuwane jako przymus. Są ludzie, dla których podpisanie jakiejś długoterminowej umowy o wynajmie lub o czymkolwiek innym może mieć taki właśnie posmak. Podobnie może być odczuwany każdy ucisk fizyczny, co spowoduje złe znoszenie kołnierzyka, paska, a nawet obuwia. Zdarza się, że z tego samego powodu komuś przeszkadza przedmiot zasłaniający dalszy widok. Wrażliwość na przymus objawia się również niekiedy w negatywnym odczuwaniu przez neurotyka tego, czego się po nim ktoś spodziewa, a dotyczyć to może nawet prezentów z okazji świąt Bożego Narodzenia, listów czy też zapłacenia za kogoś rachunku przy jakiejś okazji. Niechęć do podlegania jakiemukolwiek przymusowi może wreszcie obejmować takie sprawy, jak przepisy pewnych instytucji, przepisy drogowe, pewne obowiązujące konwencje, ingerencje władzy państwowej. Człowiek ten nie wypowiada walki tym instytucjonalnym prawom, dlatego że w ogóle walka nie leży w jego naturze, ale wewnętrznie buntuje się przeciw nim oraz świadomie lub nieświadomie staje się dokuczliwym osobnikiem na swój pasywny sposób, nie stosując się do pewnych przepisów lub zapominając o nich.

Wrażliwość na punkcie przymusu wiąże się z inercją takiej osoby i wyzbyciem się pragnień. Skoro wzbrania się przed każdą niemal aktywnością, musi odczuwać jako przymus fakt, że ktoś oczekuje z jej strony jakiegoś działania, nawet wówczas, kiedy byłoby to działanie dla niego korzystne. Powiązanie tej skłonności z redukcją pragnień ma bardziej skomplikowany charakter. Otóż człowiek taki lęka się, i to nie bez podstaw, że ktoś, czyje pragnienia mają znaczną siłę, mógłby mu je niejako narzucić i na-

mówić go do zaangażowania się w jakieś przedsięwzięcie dzięki własnej determinacji do działania w upragnionym kierunku. Działa tu również proces uzewnętrznienia: osobnik taki, nie doświadczając sam żadnych pragnień ani preferencji — łatwo nabierze wrażenia, że ulega cudzym życzeniom, wówczas gdy w rzeczywistości będzie motywowany przez własne. Weźmy prosty przykład z życia codziennego: pewien człowiek został zaproszony na przyjęcie odbywające się w tym samym dniu, w którym był umówiony ze swoją dziewczyną. Przeżył tę sytuację w swoisty sposób. Poszedł mianowicie na spotkanie z dziewczyną w przeświadczeniu, że „ulega" jej życzeniom i z pretensją, że ona zmusza go do stosowania się do nich. Pewien bardzo inteligentny pacjent scharakteryzował cały proces w następujących słowach: „Natura człowieka nie znosi nicości. Kiedy własne pragnienia są uśpione, cudze muszą zająć ich miejsce". Moglibyśmy to opatrzyć następującym komentarzem: chodzi tu albo o istniejące mimo wszystko jego własne pragnienia, albo o rzekome pragnienia drugiej osoby, albo wreszcie o te, które poprzez proces uzewnętrzniania jej przypisał.

Wrażliwość na punkcie przymusu stanowi dużą trudność w procesie terapii analitycznej, tym większą, jeżeli pacjent jest nie tylko negatywnie do przymusu nastawiony, ale w ogóle zajmuje stanowisko negatywne. Zdarza się wówczas, że nabiera trwałego podejrzenia, iż analityk chce wykorzystać swój wpływ i ukształtować go na modłę z góry ustalonego modelu osobowości. Podejrzenie takie jest tym trudniej rozwiać, im silniejsza jest inercja pacjenta, nie dopuszczająca do sprawdzenia propozycji, jakie lekarz mu czyni, za każdym razem prosząc o ich zweryfikowanie. Stojąc na stanowisku, że analityk pragnie wywierać na niego zbyt silny wpływ, pacjent może odrzucać każde pytanie lekarza, każdy sąd czy interpretację, która pośrednio czy bezpośrednio dotyka jakiejś jego neurotycznej postawy. Dodatkowo jeszcze utrudnia sytuację fakt, że pacjent nie objawi swych podejrzeń przez dłuższy czas, ponieważ nie lubi żadnych zadrażnień ani scysji. Będzie

mu się po prostu wydawało, że analityk postępuje zgodnie z osobistymi upodobaniami, dlatego też nie przejmie się sądami lekarza i odrzuci jego sugestie jako fakty bez znaczenia. Gdy analityk na przykład zaproponuje, aby zastanowić się nad kontaktami pacjenta z innymi osobami, wzbudzi to jego natychmiastową czujność, a w duchu skłonny będzie uważać, iż lekarz pragnie go przedzierzgnąć w człowieka towarzyskiego.

Na koniec, w parze z postawą rezygnacji idzie niechęć do zmian, do czegokolwiek nowego. Nastawienie to przybiera różną formę i różny stopień intensywności. Im silniejsza u niego inercja, tym większe ryzyko widzi w każdej zmianie i tym bardziej się lęka wysiłku, do jakiego owa zmiana by go zmusiła. Stokroć woli pozostać przy danym *status quo* — czy będzie chodziło o zajmowaną posadę, czy o mieszkanie, o podległego pracownika czy o partnera w małżeństwie — aniżeli cokolwiek zmieniać. Nie przychodzi mu w ogóle do głowy, że mógłby polepszyć w jakiś sposób swą sytuację. Mógłby na przykład przemeblować pokój, więcej czasu wykroić sobie na wypoczynek, bardziej pomóc swojej żonie w trudnościach, których doświadcza. Wszelkiego tego rodzaju propozycje przyjmuje jednak z uprzejmą obojętnością. Do tej postawy inercji dołączają się jeszcze dwa inne czynniki. Jego motywacja zmiany jest z natury słaba, ponieważ po niczym nie spodziewa się wiele. Poza tym, skłonny jest traktować rzeczy jako w ogóle nie podlegające zmianom. Ludzie są tacy, a nie inni — taka już jest ich konstrukcja. Życie jest właśnie takie — za sprawą losu. Jakkolwiek nie skarży się on na sytuacje, które dla większości ludzi byłyby nie do zniesienia, jego godzenie się na nie często przypomina postawę cierpiętniczą jednostek o tendencjach do tłumienia własnego „ja". Jest to jednak podobieństwo tylko pozorne: symptom jest rezultatem odmiennych przyczyn.

Przytaczane przykłady wzbraniania się przed zmianami dotyczyły, jak dotąd, wyłącznie okoliczności zewnętrznych. Nie to jednak sprawia, że wymieniam niechęć do

zmian wśród podstawowych cech postawy rezygnacji. Opory przed wprowadzeniem jakiejkolwiek zmiany do własnego otoczenia są w pewnych przypadkach bardzo wyraźne, ale u osób zrezygnowanych zdarza się zjawisko wręcz odwrotne: stały niepokój. Jednakże we wszystkich przypadkach występuje wyraźna awersja do zmian wewnętrznych. Co prawda tę ostatnią tendencję można zastosować do wszystkich nerwic[3], mamy tu do czynienia z ogólnoneurotyczną awersją do poruszania i zmieniania specyficznych czynników, przede wszystkim tych, które dotyczą obranej naczelnej strategii służącej rozładowaniu konfliktów. Zjawisko to występuje również u osób o postawie zrezygnowanej, ale wypływa ze statycznej koncepcji siebie, leżącej u podstaw ich mechanizmu obronnego. Dlatego też człowiek ten jest tak niechętny wszelkim zmianom we własnym wnętrzu. Sednem zaś owego mechanizmu jest wycofanie się z aktywnego życia, z aktywnych pragnień, dążeń, z wysiłków i z działania. Traktowanie ludzi jako istot nie podlegających zmianom jest odbiciem jego stosunku do siebie, bez względu na to, jak dużo by mówił o własnej ewolucji, a nawet bez względu na intelektualną aprobatę idei przemiany. Jego zdaniem analiza powinna polegać na jednorazowej rewelacji, która sprawi, że odtąd wszystko raz na zawsze ułoży się prawidłowo. Z początku nie umie pojąć, że jest to proces, w toku którego rozpracowuje się każdy problem z coraz to nowej strony, dostrzega coraz nowe powiązania, wykrywa nowe znaczenia. Proces ciągnący się dopóki nie dokopiemy się najgłębszych korzeni. Dopiero wówczas można mówić o pracy nad wewnętrznymi przemianami.

Postawa rezygnacji może być w pełni świadoma. W takim wypadku neurotyk widzi w niej prawdziwą mądrość życiową. Na podstawie mego osobistego doświadczenia uważam, że znacznie częściej nie zdaje sobie z niej w pełni sprawy, a tylko świadom jest pewnych jej aspektów, o których tu mówiłam, jakkolwiek — o czym się za chwilę przekonamy — widzi je w inny sposób, toteż odmiennie je interpretuje. Najczęściej zdaje sobie sprawę ze swej

rezerwy i wrażliwości na punkcie przymusu. Ale jak zawsze tam, gdzie mamy do czynienia z potrzebami neurotycznymi, możemy zorientować się w naturze potrzeb osoby nastawionej na rezygnację obserwując, k i e d y czuje się sfrustrowana, w jakich okolicznościach staje się niespokojna lub znużona, kiedy wpada w rozpacz, czego się lęka, co w niej budzi urazę.

Wiedza na temat podstawowych aspektów określonego stanu psychicznego jest dla analityka dużą pomocą do szybkiego uchwycenia całości obrazu. Gdy taka czy inna cecha zwróci naszą uwagę, powinniśmy poszukać innych. Jak usiłowałam to już podkreślić, nie chodzi tu o nie powiązane ze sobą osobliwe właściwości, lecz o ściśle zespoloną strukturę. Jest to, przynajmniej w swej zasadniczej kompozycji, całościowa struktura o wielkiej spoistości, sprawiająca wrażenie obrazu namalowanego w jednolitym kolorycie.

Spróbujemy obecnie uzyskać zrozumienie dynamiki owego obrazu, jego znaczenie i historię jego kształtowania się. Wszystko, cośmy dotąd powiedzieli na ten temat sprowadza się do twierdzenia, że postawa rezygnacji stanowi jedną z podstawowych strategii obronnych, służących rozwiązaniu wewnętrznych konfliktów za pomocą wycofania się z „pola walki". Na pierwszy rzut oka odnosimy wrażenie, że osoba zrezygnowana przede wszystkim wyzbywa się ambicji. Jest to aspekt, który sam pacjent podkreśla i skłonny jest widzieć w nim klucz do całości procesu. Jego historia życia niekiedy wydaje się potwierdzać to wrażenie, przynajmniej w tej mierze, iż mógł się istotnie stopniowo przeobrazić, wyzbywając się ambicji. W okresie młodzieńczym częstokroć człowiek taki zdobywa się na takie czy inne wyczyny, wymagające znacznej energii i świadczące o nie byle jakich uzdolnieniach. Bywa wówczas pełen inwencji, potrafi pokonać trudną sytuację materialną i wywalczyć sobie jakąś życiową pozycję. W szkole wykazuje nierzadko ambicję, jest prymusem, dobrym dyskutantem, działaczem w postępowej organizacji o cha-

rakterze politycznym. W każdym razie bywa w jego życiu okres, w którym wykazuje werwę i żywotność oraz silnie się angażuje w te czy inne sprawy, przeciwstawiając się tradycjom, w jakich został wychowany, i planując to czy owo w przyszłości osiągnąć.

Po takim okresie ożywienia następuje na ogół epoka załamania. Nadchodzą obawy, niepokoje, depresje, czasem rozpacz z powodu jakichś niepowodzeń życiowych wynikłych właśnie wskutek poprzednich buntowniczych działań. Gdy i ten okres minie, jego linia życia wydaje się wyprostowywać. Ludzie powiadają wówczas, że „przystosował się" i ustabilizował. Mówią, że ma już poza sobą okres młodzieńczych wzlotów i stanął „na ziemi". Widzą w tym „normalną" kolej rzeczy. Tych jednak, którzy głębiej się nad nim zastanawiają, ten człowiek martwi. Wydaje się bowiem, że utracił smak życia, pozbył się licznych zainteresowań i ukształtował swe aspiracje o wiele poniżej własnych możliwości i obiektywnych szans. Co się właściwie z nim stało? Seria klęsk i konieczności wyrzeczeń mogła, oczywiście, podciąć komuś skrzydła. W przypadku, o którym mówimy, okoliczności nie były aż tak niepomyślne, aby takie definitywne załamanie usprawiedliwić. Jakieś strapienie natury psychicznej musiało zatem stanowić tu czynnik determinujący. Takie tłumaczenie nie może nas jednak w pełni zadowalać, znamy bowiem osoby, które przeżyły podobny kryzys duchowy, a mimo to wyszły z niego w odmienny sposób. W rzeczywistości zaś zmiana, jaka w nim zaszła, nie jest wynikiem ani zaistniałych konfliktów wewnętrznych, ani ich wybujałego formatu, ale raczej metody, jaką obrał, aby je uśmierzyć. Zdarzyło się po prostu to, że stanąwszy wobec swych konfliktów, postanowił je rozwiązać poprzez wycofanie się z wszelkiej z nimi walki. Dlaczego zaś obrał taką właśnie drogę, dlaczego była dla niego jedyną możliwą — jest sprawą historii jego życia, o której opowiemy nieco później. Najpierw bowiem musimy uzyskać jaśniejszy obraz charakteru owego wycofania się.

Przyjrzyjmy się na początek jednemu z podstawowych konfliktów wewnętrznych, jaki rozgrywa się między tendencjami do ekspansji a tendencjami do tłumienia i kurczenia siebie. U jednostek obu typów osobowości, analizowanych w trzech poprzednich rozdziałach, jedna z tych tendencji dominuje, a druga jest stłumiona. U jednostek, u których dominuje postawa rezygnacji, stanowisko zajmowane w stosunku do rzeczonego konfliktu jest odmienne. Ani tendencje ekspensywne, ani pomniejszenie własnej wartości nie wydają się stłumione. Pod warunkiem, że znane nam są ich przejawy i implikacje, łatwo nam przychodzi ich obecność wychwycić, jak również — w pewnej mierze — uświadomić je pacjentowi. W istocie, gdybyśmy upierali się przy klasyfikacji wszelkich nerwic na ekspansywne i tłumiące — mielibyśmy nie lada kłopot z zaszeregowaniem neurotyków o postawie zrezygnowanej. Moglibyśmy najwyżej stwierdzić, że z reguły u jednostek zrezygnowanych jedna z tych dwu tendencji wysuwa się na czoło bądź w tym sensie, że jest bliższa świadomości, bądź, że jest silniejsza. Różnice indywidualne występujące między jednostkami zaliczonymi do tej grupy istotnie polegają do pewnego stopnia na przewadze w tym właśnie zakresie. Niekiedy jednakże występuje w tej dziedzinie zupełna niemal równowaga obu tendencji.

Tendencje ekspansywne mogą się ujawniać u opisywanego przez nas człowieka poprzez przeżywanie w wyobraźni wielkich czynów i osiągnięć, na które mógłby się zdobyć, oraz poprzez widzenie u siebie ogólnych wybitnych przymiotów. Ponadto, przekonany jest często o swej wyższości w stosunku do innych ludzi, co może znajdować wyraz w zachowywaniu się z przesadnie dostojną godnością. W odczuwaniu siebie może się identyfikować ze swoim dumnym „ja". W przeciwieństwie do typu ekspansywnego, przymioty, z których jest dumny, pozwalają mu właśnie zająć postawę rezygnacji. Jest dumny ze swej rezerwy, ze „stoicyzmu", z samowystarczalności, z niechęci do przymusu, z tego, że jest ponad wszelkim współzawod-

nictwem. Często zdarza się, iż w pełni zdaje sobie sprawę ze swych wymagań i potrafi je skutecznie uzasadniać. Natura tych wymagań jest jednakże zupełnie odmienna, rodzą się one bowiem z potrzeby chronienia owej wieży z kości słoniowej, w której pragnie żyć. Czuje się zupełnie uprawniony do tego, aby zakazywać innym naruszania granic jego prywatnego ustronia, do wymagania, aby nikt się po nim niczego nie spodziewał i nie niepokoił go, żądań, aby go zwolnić z obowiązku utrzymywania się i wszelkiej życiowej odpowiedzialności. Na koniec wreszcie, tendencje ekspansywne mogą wyrastać z postawy rezygnacji jako przejawy wtórne, takie jak pielęgnowanie własnego prestiżu lub postawa otwartego buntu.

Tendencje ekspansywne nie stanowią jednak siły aktywnej, ponieważ człowiek, o którym mówimy, wyzbył się już ambicji w tym sensie, że zrezygnował z jakichkolwiek aktywnych dążeń do realizacji ambitnych celów. Zdecydował się nie pragnąć ich realizacji i nawet nie próbować czynić czegokolwiek w tym kierunku. Jeżeli nawet zdolny jest do jakiegoś produktywnego działania, czyni to z najwyższą nonszalancją, lekceważąc cudze życzenia i cudzą aprobatę. Jest to postawa charakterystyczna dla tych spośród osób zrezygnowanych, które przejawiają tendencje buntownicze. Człowiek zrezygnowany nie ma chęci do aktywnego działania ani do posunięć o charakterze agresywnym, podejmowanych z myślą o zemście lub o mściwym zatriumfowaniu. Porzucił też wszelkie dążenia do prawdziwej władzy czy dominacji. Zgodnie z postawą obojętnej rezerwy i dystansu, wszelka myśl o przewodzeniu, o wpływaniu na ludzi czy kierowaniu nimi jest mu raczej przykra.

Kiedy tendencje do pomniejszania własnej wartości wysuwają się na czoło, ludzie o postawie zrezygnowanej skłonni są nisko siebie oceniać. Bywają nieśmiali, pełni poczucia, że są niewiele warci. Mogą również przejawiać pewne postawy, w których trudno byłoby rozpoznać tendencje do pomniejszania własnej wartości, gdybyśmy nie rozporządzali wiedzą na temat skutecznej strategii obronnej w przypadku jednostek o tych właśnie skłonnościach. A więc częstokroć osoba taka jest wrażliwa na cudze potrzeby, może poświęcać wiele czasu niesieniu pomocy innym czy też służeniu jakiejś sprawie. Zarazem bardzo często bywa bezradna i bezbronna wobec tego, co inni jej narzucają, i wobec ataków wymierzonych przeciw niej. Gdy się coś takiego wydarzy, skłonna jest raczej brać winę na siebie, aniżeli oskarżać innych. Zwraca nadmierną uwagę na to, aby nie urazić niczyich uczuć i skłonna jest do postawy ustępliwej i uległej. Ta ostatnia tendencja nie jest jednakże zdeterminowana potrzebą uczucia, jak u jednostek o tendencjach do tłumienia własnego „ja", ale raczej potrzebą unikania wszelkich starć. Obserwować można u niej pewien utajony lęk, będący oznaką, że boi się siły potencjalnej skłonności do minimalizacji własnego „ja". Może na przykład dawać wyraz przekonaniu, że gdyby nie jej czujność, inni by ją mogli całkowicie „stłamsić".

Podobnie do tego, co obserwowaliśmy w tendencjach ekspansywnych, skłonności do tłumienia siebie mają u osób o postawie zrezygnowanej raczej charakter nastawień aniżeli aktywnych dążeń. Atrakcyjna siła miłości, nadająca owym dążeniom piętno namiętności, w ogóle się tu nie objawia, typ człowieka zrezygnowanego wystrzega się czegokolwiek pragnąć i oczekiwać od drugiej osoby, a tym bardziej emocjonalnie się w jakiś stosunek zaangażować.

Rozumiemy obecnie, co oznacza wycofanie się z wewnętrznego konfliktu między tendencjami ekspansywnymi a tendencjami do samotłumienia. Jeśli bowiem wyeliminowane z nich są pierwiastki aktywne, owe dwie siły przestają być wzajemnie antagonistyczne, toteż konflikt między nimi nie występuje. Kiedy porównamy ze sobą trzy podstawowe strategie obronne, dostrzeżemy, że cechą wspólną pierwszych dwóch jest fakt, iż jednostka pragnie ocalić swą integrację wewnętrzną poprzez wyeliminowanie jednej z konfliktowych sił. W mechanizmie rezygnacji natomiast — usiłuje wyzbyć się obu. Może to zaś

zrealizować dzięki wyrzeczeniu się jakiejkolwiek pogoni za wielkością. Musi, co prawda, nadal być w zgodzie z wyidealizowanym obrazem własnej osoby, to znaczy utrzymywać w grze system dumy i narzuconych sobie powinności, ale rezygnuje z aktywnego działania na rzecz urzeczywistnienia idealnego obrazu siebie, to znaczy rezygnuje z aktywnych poczynań w tym kierunku.

Podobna tendencja do stagnacji przejawia się w odniesieniu do własnego autentycznego „ja". Człowiek zrezygnowany nie przestaje pragnąć być sobą, lecz blokując własną inicjatywę, wysiłek, żywość pragnień i dążeń, zawiesza tym samym dążenia do samorealizacji. Myśląc w kategoriach swego „ja" idealnego, jak też swej osobowości prawdziwej, ogranicza się tym samym do „bycia" zamiast „dążenia ku" — w rozwoju osobowości. Jednakże fakt, iż pragnie nadal pozostać sobą, daje mu możność zachowania pewnej dozy spontaniczności w życiu emocjonalnym i pod tym względem bywa w mniejszym stopniu wyobcowany wewnętrznie niż neurotycy innego typu. Zdarza się, że silnie przeżywa uczucia religijne, estetyczne, że ma głęboko uczuciowy stosunek do natury, jednym słowem do wartości bezosobowych. Często, chociaż nie dopuszcza do emocjonalnych więzi z innymi osobami, nie ma jednak do nich stosunku obojętnego i żywo reaguje na cudze potrzeby. Te właśnie utrzymujące się przy życiu nastawienia uwypuklają się, kiedy porównamy jednostki zrezygnowane z osobami o tendencjach do samotłumienia, które także nie hamują w sobie uczuć pozytywnych, przeciwnie — nawet je u siebie pielęgnują. Jednakże uczucia te podlegają u nich pewnej swoistej reżyserii i zafałszowaniu, ponieważ pozostają wyłącznie na usługach miłości — pojętej jako uczuciowe poddanie się. Jednostka taka pragnie się w sferze emocjonalnej całkowicie zapamiętać i ostatecznie osiągnąć poczucie jedności poprzez zespolenie z inną osobą. Natomiast osoba zrezygnowana chce zachować swe uczucia ściśle utajone we własnym wnętrzu. Sama myśl dzielenia ich z kimś budzi w niej opór. Chce być „sobą", choć niezupełnie zdaje sobie

sprawę, co to oznacza, i często nie jest nawet świadoma tego, że brak jej na ten temat jasnego rozeznania.

Właśnie ów proces zamrażania żywych postaw i dążeń nadaje osobowościom zrezygnowanym piętno negatywne i statyczne. Tu jednakże rodzi się poważna wątpliwość. Ów statyczny obraz, na który składają się wyłącznie cechy negatywne, wzbogaca się stale o coraz to nowe obserwacje. Czy jednak stanowi wierny obraz całokształtu zjawiska? Przecież na dobrą sprawę nikt nie może żyć poprzez samą negację. Czy nie pominęliśmy jakiegoś ważnego aspektu w naszym pojmowaniu typu o postawie rezygnacji? Czyż osoba zrezygnowana nie zdradza żadnych tendencji pozytywnych? A może jest nią tendencja do spokoju za wszelką cenę? Bez wątpienia, ale jest to również nastawienie negatywne. W pozostałych dwóch neurotycznych mechanizmach obronnych występuje, niezależnie od dążenia do integracji wewnętrznej, energia motywacyjna: jest nią potężna siła atrakcyjna wywierana przez określoną wartość i to nadaje życiu ostateczny sens: dążenie do perfekcji w pierwszych wypadku i siła miłości — w drugim. Czy nie istnieje zatem w mechanizmie rezygnacji jakaś analogiczna fascynacja pewnym pozytywnym celem?

Kiedy nasuwają się nam tego rodzaju pytania w toku terapii analitycznej, zazwyczaj najwięcej pomaga uważne wsłuchiwanie się w to, co sam pacjent ma o sobie do powiedzenia. Najczęściej znajdujemy wśród jego wypowiedzi coś, do czego nie przywiązywaliśmy zrazu należytej wagi. Spróbujmy tu postąpić podobnie i zbadajmy dokładniej to, co pacjent myśli o sobie. Wiemy już, że — jak każdy neurotyk — racjonalizuje i upiększa swe potrzeby, tak by wydawały się potrzebami „wyższego rzędu". Musimy tu jednak wprowadzić pewne rozróżnienie. Niekiedy w sposób bardzo wyraźny czyni on ze swej potrzeby cnotę, kiedy na przykład wyzbycie się dążeń interpretuje jako wzniesienie się ponad pozycje współzawodniczenia z innymi lub gdy własną inercję przypisuje pogardzie dla ponoszenia ciężkich trudów. W miarę postępów terapii tego rodzaju gloryfikacje potrzeb zazwyczaj znikają bez nad-

miernego poświęcania im uwagi. Są jednak i inne „upiększenia" nie dające się tak łatwo usunąć, ponieważ mają dla pacjenta jakieś poważne znaczenie. Dotyczy to wszystkiego, co mówi na temat niezależności i wolności. W istocie większość rozpatrywanych przez nas podstawowych cech postawy rezygnacji zachowuje tę samą wagę, jeśli je ujmować z punktu widzenia fascynacji wolnością. Każde silniejsze przywiązanie pętałoby wolność takiego człowieka. To samo da się powiedzieć o potrzebach. Byłby od nich uzależniony, co uczyniłoby go zależnym od innych ludzi. Gdyby skierował całą energię na określone poczynania, brakowałoby mu już swobody do czynienia wielu innych rzeczy, którymi mógłby być zainteresowany. Zwłaszcza jego nadwrażliwość na punkcie przymusu ukazuje się nam w odmiennym świetle. Człowiek ten pragnie być wolny, toteż nie toleruje żadnej presji.

Zgodnie z takim nastawieniem, kiedy w toku terapii analitycznej dochodzi do omawiania tego tematu, pacjent wygłasza gorącą obronę hołubionej wolności. Czyż nie jest to zupełnie naturalne, że człowiek pragnie wolności? Czyż każdego nie ogarnia niepokój, gdy musi ulegać jakiejś presji? Czyż ta lub inna osoba — ciotka, przyjaciółka — nie stała się osobą szarą, bez „życia", ponieważ zawsze spełniała wszystko to, do czego ją zmuszano? Czyż lekarz chce z niego uczynić kogoś uległego, wtłoczyć go w ramy jakiegoś modelu, aby przypominał dom w szeregu identycznych domów osiedla, gdzie jednego od drugiego niepodobna odróżnić? On nienawidzi uniformizacji. Nigdy nie odwiedza ogrodu zoologicznego, bo nie może po prostu znieść widoku zwierząt w klatkach. On chce móc robić, co chce i kiedy chce.

Przypatrzmy się niektórym z jego argumentów, pozostawiając na razie inne na boku. Dowiadujemy się oto, iż wolność oznacza dla niego możność robienia, co mu się podoba. I tu czai się pierwsza niekonsekwencja. Skoro pacjent zrobił wszystko, aby zamrozić swe pragnienia, to przecież po prostu nie wie, czego chce. W rezultacie więc

często nie robi w ogóle niczego, a w każdym razie niczego, co miałoby jakąkolwiek wartość. Wcale go to jednak nie niepokoi, wolność dla niego bowiem to tyle, co niewtrącanie się innych w jego życie, brak wszelkiej ingerencji zarówno ze strony jednostek, jak i instytucji. Bez względu na przyczyny, dla których taka postawa jest dla niego aż tak ważna, zdecydowany jest bronić jej do ostatka. Przyjmując, że jego koncepcja wolności ma charakter negatywny — jest to wolność od, a nie wolność do — stanowi dlań siłę atrakcyjną, nie występującą (aż w tym stopniu) w innych strategiach obronnych. Osoba o tendencjach do tłumienia własnego „ja" lęka się raczej wolności z uwagi na potrzebę związania się z kimś i uzależnienia. Typ ekspansywny, w pogoni za supremacją w tej czy innej dziedzinie, skłonny jest gardzić tego rodzaju koncepcją wolności.

W jaki sposób da się wytłumaczyć owa przemożna siła atrakcyjna wolności? Z jakich potrzeb wewnętrznych się rodzi? Co właściwie oznacza? Po to, aby wyrobić sobie o tym pojęcie, musimy się cofnąć do wczesnej historii życia jednostek, które później szukały rozwiązania swoich problemów w rezygnacji. Wiele z tych jednostek podlegało w dzieciństwie daleko idącym ograniczeniom swobody, przeciw którym nie mogły się jawnie buntować, ich egzekutorzy bowiem byli zbyt silni lub całkowicie nietykalni. Bywa, że w rodzinie panuje atmosfera tak silnej spoistości, że jest to klan o tak mocnych więzach emocjonalnych, iż blokuje rozwój indywidualności u dziecka, wręcz grozi jej zdławieniem. Bywają i takie przypadki, że poszczególni członkowie rodziny odnoszą się do dziecka wprawdzie serdecznie, ale sposób okazywania uczuć budzi w nim raczej sprzeciw niż odwzajemnioną czułość. Zdarza się, że któreś z rodziców jest zbytnim egocentrykiem, aby rozumieć potrzeby dziecka, wymaga natomiast z jego strony zrozumienia i szuka u niego emocjonalnego oparcia. Trafia się też ojciec, a częściej matka, tak zmienna w nastrojach, że na przemian to daje upust wybuchom wylewnych czułości, to znów łaje czy bije nawet dziecko w napadzie

wściekłości, bez żadnej przyczyny, którą dziecko mogłoby pojąć. Krótko mówiąc, mamy tu do czynienia z otoczeniem stawiającym dziecku surowe wymagania, do których musi się ono stosować w ten czy w inny sposób, i nie liczącym się z jego indywidualnością, nie mówiąc już o jakiejkolwiek pracy nad rozwojem osobowości dziecka.

Tak więc przez krótszy czy dłuższy czas dziecko jest narażone na przeplatające się konfliktowe tendencje: próżne usiłowania zdobycia uczucia i zainteresowania dla swojej osoby ustępują żalowi i urazom o nałożone na siebie pęta. Dziecko rozwiązuje ów konflikt wczesnych lat przez odsunięcie się od otoczenia. Osiągając emocjonalny dystans wobec innych, wyłącza niejako konfliktowy proces[4]. Nie pragnie już uczucia ze strony swego otoczenia i nie chce z nim więcej walczyć. Odtąd, położywszy kres uczuciowemu rozdarciu wskutek przeżywania wobec otoczenia konfliktowych postaw emocjonalnych, potrafi z tymi osobami współżyć gładko i bez wstrząsów. Co więcej, wycofując się na teren własnego świata, ratuje swą indywidualność przed całkowitym zdławieniem. Owa wcześnie osiągnięta rezerwa służy zatem nie tylko ocaleniu jego integracji, ale zawiera prócz tego pozytywny aspekt wielkiej wagi: dzięki niej dziecko zachowuje w nienaruszonym stanie swoje życie wewnętrzne. Wyswobodzenie się z więzów daje mu możność zachowania wewnętrznej niezależności. Ten młody człowiek musi uczynić coś więcej niż tylko stłumić swoje uczucia — zarówno pozytywne, jak i negatywne — wobec otoczenia. Musi mianowicie wyeliminować wszystkie te pragnienia i potrzeby, których realizację mogły spowodować jedynie inne osoby. Wymienić tu trzeba takie przyrodzone potrzeby, jak potrzeba znalezienia zrozumienia, potrzeba serdeczności, współczucia, opieki. Implikacje takiego kroku są wszakże daleko idące. Oznacza to przecież, że dziecko musi odtąd swe radości i bóle, swe zmartwienia i lęki zachowywać dla siebie. Zdarza się takiemu dziecku czynić na przykład rozpaczliwe wręcz wysiłki, aby opanować takie czy inne lęki — przed ciemnością, przed

psami itp. — nikomu ich nie zdradzając. Ćwiczy się (nieraz bezwiednie i odruchowo) nie tylko w nieokazywaniu swych uczuć, ale i w ich niedoznawaniu. Nie pragnie współczucia ani pomocy, nie tylko dlatego, że ma podstawy do wątpienia w autentyzm odpowiednich postaw u otoczenia, ale i dlatego, że o ile je nawet przejściowo uzyska, zareaguje na nie jako na alarmujące sygnały potencjalnych więzów. Silniejsze od tendencji do tłumienia owych potrzeb emocjonalnych jest u młodej istoty przeświadczenie, że bezpieczniej jest nie okazywać, iż coś jej dolega, gdyż naraża ją to na frustrację bądź też jej życzenia służą do uzależnienia jej od otoczenia. I tak oto rozpoczyna się generalna redukcja pragnień, tak charakterystyczna dla procesu rezygnacji. Dziecko nadal zdaje sobie sprawę, że pragnęłoby mieć jakieś ubranie, kotka, zabawkę, ale się z tym pragnieniem nie zdradza. Stopniowo, podobnie jak w odniesieniu do lęków, nabiera mniemania, że bezpieczniej jest pozbyć się w ogóle pragnień. Im mniej ich będzie odczuwało, tym łatwiej mu przyjdzie się wycofać, a tym trudniej komukolwiek nad nim zapanować.

Rodzący się stan psychiczny nie jest jeszcze rezygnacją, ale zawiera już zarodki, z których ta postawa może się rozwinąć. Nawet w wypadku, gdyby proces miał się na tym stadium zatrzymać, jest to stan poważnie zagrażający przyszłemu rozwojowi osobowości. Człowiek nie może żyć w próżni, zarówno bez silnych więzi, jak bez starć z innymi. Wszak stan przez nas opisywany nie bywa statyczny. O ile okoliczności zewnętrzne nie przyjmą zdecydowanego zwrotu ku lepszemu, proces rozwija się samoczynnie poprzez nadaną mu siłę napędową i zatacza błędne koła, podobnie jak w przypadkach innych opisywanych tu procesów neurotycznych. Wspominaliśmy już o jednym z tych błędnych kół. Aby utrzymać emocjonalny dystans, jednostka musi stłumić swe uczucia i dążenia. Redukcja pragnień odnosi jednak podwójny skutek. Czyni ją bardziej niezależną, zarazem jednak psychicznie ją osłabia. Gasi jej witalność i wypacza poczucie kierunku własnych zamierzeń. Mając niejako mniej tego wszystkie-

go, co mogłaby przeciwstawić cudzym pragnieniom i oczekiwaniom, musi podwoić swą czujność przeciw jakimkolwiek wpływom czy ingerencjom otoczenia. Posługując się trafnym sformułowaniem Harry'ego Stacka Sullivana, człowiek ten musi „wypracować własną technikę utrzymywania dystansu".

We wczesnych stadiach rozwoju omawianego mechanizmu obronnego jednostka czerpie energię z innych, działających w jej wnętrzu procesów. Obecne są w niej bowiem te same potrzeby, które u innych powodują pogoń za wielkością. Wcześnie wypracowana postawa dystansu kładzie kres konfliktom z innymi ludźmi, jeśli jednostka ją konsekwentnie zachowuje, ale niezawodność tej strategii wymaga redukcji pragnień, w młodym zaś wieku siła tego procesu podlega znacznym wahaniom. Brak jeszcze dojrzałości do postawy całkowicie zdecydowanej na tym froncie. Wciąż jeszcze młody człowiek chce od życia więcej, niżby tego wymagał całkowity spokój psychiczny. Jeżeli pokusa jest dostatecznie silna, może na przykład jej ulec i zaangażować się w bliską więź uczuciową. Wówczas konflikty jego nasilą się i wzmocni się potrzeba integracji. W tymczasowym, wczesnym stadium rozwoju młody człowiek jest nie tylko rozdwojony, ale wewnętrznie wyalienowany, zbywa mu na zaufaniu we własne siły, nie czuje się dostatecznie uzbrojony do stawiania czoła czynnemu życiu. Potrafi kontaktować się z innymi jedynie na płaszczyźnie bezpiecznej rezerwy emocjonalnej. Rzucony w bliższy z kimś kontakt, jest zahamowany i z góry niejako „przegrany" wskutek wycofania się z każdej walki. Dlatego też przed jednostką o typie osobowości obecnie przez nas analizowanym jedna jest droga do zaspokojenia psychicznych potrzeb: droga samoidealizacji. Może próbować zaspokajać swe ambicje, ale z wielu przyczyn daje za wygraną, napotykając takie czy inne trudności. Idealny obraz własnej osoby sprowadza się głównie do gloryfikacji potrzeb, jakie w sobie wykształciła. Jest to kompleksowy układ takich cech, jak samowystarczalność, niezależność,

pełna ufności pogoda ducha, wolność od pragnień i namiętności, stoicyzm i prawość charakteru. Prawość jest dla takiej osoby nie tyle gloryfikacją postawy odwetowej (jak „sprawiedliwość" w ujęciu osoby o typie agresywnym), co idealizacją zasady niewtrącania się w cudze sprawy i niegwałcenia cudzych praw.

Stawiane sobie nakazy wewnętrzne zgodne z takim obrazem siebie prowadzą człowieka do nowego niebezpieczeństwa. Podczas gdy początkowo musiał chronić swe wnętrze przed światem zewnętrznym, obecnie musi ratować je przed znacznie silniejszą tyranią wewnętrzną. Rezultat zależy od stopnia ocalałej żywotności psychicznej. Jeżeli jest znaczny i jeżeli ów człowiek jest, że się tak wyrażę, nieświadomie zdecydowany ją zachować, choćby mu groziło piekło lub potop — potrafi to zrealizować pod jednym wszakże warunkiem: że wzmocni restrykcje, o których tu już mówiliśmy, a mianowicie zrezygnuje z aktywnego życia i stłumi dążenia w kierunku samourzeczywistnienia.

Nie dysponujemy dowodami klinicznymi na to, że wewnętrzne dyktaty miałyby dla pacjenta omawianego typu większą moc przekonywającą, niż to jest w przypadku innych nerwic. Różnica polega raczej na tym, że nasz pacjent gorzej je nerwowo znosi ze względu na swą silnie wykształconą potrzebę wolności. Usiłuje się więc częściowo z nimi uporać poprzez ich uzewnętrznienie. Ponieważ jednak agresja objęta jest u niego surowym tabu, pozostaje mu raczej uzewnętrznienie pasywne, to znaczy, że to, czego ludzie od niego oczekują — w jego własnym w każdym razie mniemaniu — przyjmuje jako kategoryczne postulaty, które musi bezwarunkowo spełnić. Co więcej, jest on przekonany, że ludzie z zimną krwią obrócą się przeciw niemu, jeżeli zawiedzie ich oczekiwania. W istocie oznacza to, że uzewnętrznia on nie tylko swe powinności, ale nienawiść do siebie. Wyobraża sobie wszak, że inni zajęliby tak ostrą negatywną postawę wobec niego, jaką on sam by zajął, gdyby nie zastosował się do własnych wewnętrznych wymagań. Owa zaś antycy-

pacja ludzkiej wrogości jest produktem uzewnętrznienia i jako taka nie daje się obalić poprzez doświadczenie odwrotnych postaw otoczenia. Pacjent na przykład mógł mieć jak najlepsze doświadczenia, jeżeli chodzi o cierpliwość i zrozumienie ze strony lekarza analityka, a mimo to coś go zmusza do mniemania, że gdyby tylko przeciwstawił się otwarcie lekarzowi, ten natychmiast zrezygnuje z dalszego leczenia.

Na tym właśnie tle wrażliwość na punkcie presji zewnętrznej ogromnie się wzmaga. Pojmujemy już, dlaczego nasz neurotyk odczuwa, że ktoś stosuje wobec niego przymus nawet wówczas, gdy w istocie otoczenie wywiera zupełnie minimalną presję. Uzewnętrznienie stawianych sobie nakazów łagodzi wprawdzie wewnętrzne napięcie, ale przyczynia się do powstania nowego życiowego konfliktu. Według własnego mniemania powinien bowiem spełniać cudze oczekiwania, niczym nie urażać cudzych uczuć, uśmierzać ich rzekomą wrogość — lecz równocześnie musi zachować własną niezależność. Konflikt ten daje o sobie znać poprzez ambiwalentny stosunek do ludzi. Obserwujemy tu różne warianty osobliwej mieszaniny ustępliwości i przekory. Człowiek omawianego typu może na przykład posłusznie przystać na czyjąś prośbę, by następnie zapomnieć o niej albo ociągać się z jej spełnieniem. Zapominanie może występować u niego w takim stopniu, że bez pomocy notesu, w którym zapisuje każde umówione spotkanie i każdą sprawę do załatwienia, nie mógłby w ogóle normalnie funkcjonować. Zdarza się także, iż godząc się z czyimiś życzeniami, sabotuje je niejako wewnętrznie, nie zdając sobie absolutnie z tego sprawy. W czasie terapii analitycznej bywa na przykład tak, że pacjent stosuje się posłusznie do przyjętych reguł postępowania, to znaczy przychodzi punktualnie do lekarza i mówi o tym, co mu wypełnia myśli, ale tak minimalnie przyswaja to wszystko, co jest przedmiotem rozważań z lekarzem, że cały trud analizy idzie na marne.

Wymienione konflikty muszą wywołać napięcia w jego kontaktach z ludźmi. Od czasu do czasu pacjent uświa-

damia je sobie. Jednakże — czy jest ich świadom, czy też nie jest — wzmaga to skłonności do stronienia od ludzi.

Bierny opór przeciw temu, czego ludzie się po nim spodziewają, rozciąga się również na te nakazy wewnętrzne, które nie uległy uzewnętrznieniu. Już sam fakt, że czuje się w obowiązku wykonać jakąś czynność — budzi w nim niepokój. Ów nieświadomy pęd do pasywności nie miałby takiego znaczenia, gdyby ograniczał się do czynności, których w gruncie rzeczy nie lubi: do udziału w towarzyskich spotkaniach, do pisania pewnego typu listów, do płacenia rachunków — cokolwiek jest w danym przypadku przedmiotem indywidualnej niechęci. Im bardziej jednak radykalnie człowiek ów wyzbył się osobistych pragnień, tym łatwiej o to, żeby wszystko, cokolwiek czyni — dobrego, złego czy neutralnego — odczuwał jako ciążącą powinność: wymycie zębów czy przeczytanie gazety, pójście na spacer czy wykonanie jakiejś pracy, spożycie posiłku czy stosunek seksualny z kobietą. Powoli wszystko napotyka w nim milczący opór, doprowadzając do generalnej inercji. Wszelkie czynności zostają zredukowane do minimum lub — częściej — wykonywane są w napięciu. Jednostka taka staje się nieproduktywna, łatwo się nuży lub cierpi na stan chronicznego zmęczenia.

Gdy przedstawiony tu proces wewnętrzny ujawnia się w toku analizy, łatwo nam wyłowić dwa czynniki, które wpływają na utrwalenie tego stanu. Dopóki pacjent nie mobilizuje spontanicznej energii psychicznej, w pełni zdaje sobie sprawę, że w istocie marnuje życie, ale nie widzi możliwości zmiany, pojmuje bowiem, że nie podjąłby w ogóle żadnego działania, gdyby nie musiał samodzielnie kierować swym życiem. Drugi czynnik polega na ważnej funkcji, do jakiej została powołana właśnie jego inercja. Otóż swój psychiczny bezwład uznał on za chroniczne schorzenie i jako takie uczynił instrumentem do odpierania samooskarżeń i pogardy dla własnej osoby.

Cena, jaką dla niego przedstawia własna pasywność,

zwyżkuje poza tym jeszcze z innego powodu. Podobnie jak rozwiązywał trapiące go konflikty przez unieruchomienie ich, usiłuje teraz zdławić wewnętrzne nakazy. Stara się więc unikać sytuacji, w których musiałyby one dojść do głosu i dręczyć go. Oto druga przyczyna, dla której unika kontaktów z ludźmi, jak również jakichkolwiek poważniejszych przedsięwzięć. Bezwiednie kieruje się zasadą, zgodnie z którą nie czyniąc niczego, nie gwałci narzuconych sobie dyktatów i zakazów. Niekiedy wynajduje sobie dla tej taktyki unikowej racjonalizację, w myśl której jego własne dążenia musiałyby wchodzić w kolizję z prawami innych osób.

Tak oto w rozmaity sposób wewnątrzpsychiczne procesy wzmagają początkową strategię dystansu i stopniowo tworzą skomplikowany węzeł, który stanowi postawa rezygnacji. Ze względu na znikomą podnietę do zmiany, stan taki nie poddawałby się terapii, gdyby nie pozytywny aspekt, którym jest atrakcyjna moc wolności. Pacjenci, u których ten właśnie element przeważa, potrafią szybciej od innych pojąć szkodliwość wewnętrznych dyktatów. Jeżeli okoliczności temu sprzyjają, zdarza się, że dostrzegą jarzmo owych nakazów i wypowiedzą im uczciwą walkę[5]. Jakkolwiek taka świadoma postawa nie wystarcza do ich zupełnego obalenia, stanowi znaczną pomoc w stopniowym ich przezwyciężaniu.

Ogarniając obecnie całokształt postawy rezygnacji z punktu widzenia zachowania integracji osobowości, dostrzec możemy pewne fakty o szczególnym znaczeniu. Po pierwsze, faktem, który zawsze musi uderzać bystrego obserwatora, jest zachowana integracja u osób konsekwentnie utrzymujących dystans wobec otoczenia. Co do mnie, zawsze zdawałam sobie z tego sprawę, nie uświadamiałam sobie jednak dawniej, że integracja jest właśnie istotnym aspektem tej struktury, jej najgłębszym jądrem. Ludzie zrezygnowani — pełni rezerwy — mogą być niepraktyczni, pasywni, mało operatywni, trudni we współżyciu z uwagi na ich zabarwiony nieufnością opór przeciwko wszelkim wpływom i bliższym kontaktom z innymi, ale odznaczają się — w mniejszym czy większym stopniu — fundamentalną szczerością, prawością swych najgłębszych myśli i uczuć. Nie dają się kupić ani skorumpować, gdyż brak im żądzy władzy, sukcesów, pochlebstw i „miłości".

Potrzeba integracji wewnętrznej stanowi kolejną determinantę omawianej postawy. Orientowaliśmy się już, że unikanie pewnych doznań i redukcja innych służyły także zachowaniu wewnętrznej jedności. Dowiedzieliśmy się następnie, że zabiegi te wynikały z potrzeby wolności, choć nie rozumieliśmy jeszcze znaczenia, jakie ta ostatnia przedstawia dla omawianego typu osób. Obecnie pojmujemy, że ludzie tacy potrzebują wolności od różnego rodzaju więzów, wpływów, presji, od spętania ambicją i rywalizacją, po to, aby ich wnętrze pozostało czyste i niesplamione.

Może nas dziwić, że pacjent nie mówi o tej kluczowej dla siebie sprawie. W istocie zwraca on na to uwagę w pośredni sposób, gdy deklaruje, że pragnie pozostać „sobą", że obawia się poprzez analizę „utracić swą indywidualność", że proces analizy zuniformizuje go z innymi, że analityk może mimowolnie ukształtować go podług własnego, przez siebie akceptowanego modelu osobowości itd. Otóż lekarz nie zawsze chwyta w pełni implikacje tego rodzaju wypowiedzi. Ich kontekst wskazuje wszakże, iż pacjent albo pragnie pozostać swą faktycznie istniejącą osobowością neurotyczną, albo — wyidealizowanym obrazem siebie. Jedno jest pewne, że naprawdę chce bronić tego, co uważa za swój *status quo*. Upieranie się przy pozostaniu sobą świadczy również o szczerej trosce pacjenta o ocalenie integracji swej osobowości autentycznej, choć nie jest on jeszcze zdolny do ścisłego zdefiniowania przedmiotu pragnień. Jedynie poprzez proces analityczny może osiągnąć zrozumienie starej prawdy sformułowanej w znanym powiedzeniu, że człowiek musi wpierw pozbyć się siebie (swego neurotycznego, wyidealizowanego „ja") po to, by siebie odnaleźć (tj. swoje autentyczne „ja").

Ten to podstawowy proces bywa źródłem trzech rozmaitych życiowych postaw. W pierwszej grupie tego typu osób obserwujemy postawę trwałej, konsekwentnie stosowanej rezygnacji wraz ze wszystkimi jej następstwami. Druga grupa jednoczy osoby, u których siła atrakcyjna wolności przeobraża bierny opór w bardziej aktywny bunt. Nazwiemy tę grupę grupą buntowniczą. W grupie trzeciej dominuje proces dewaloryzacji życia, prowadząc do jego spłycenia, do „naskórkowego" w nim uczestnictwa.

Różnice indywidualne wśród członków pierwszej grupy związane są z dominującymi u poszczególnych jednostek tendencjami bądź do ekspansji, bądź do tłumienia swego „ja", oraz zależą od zakresu, w jakim dana osoba rezygnuje z aktywnego działania. Mimo podtrzymywania u siebie uczuciowego chłodnego dystansu wobec innych, niektóre z tych osób są nadal zdolne do działania na rzecz rodziny, przyjaciół lub tych ludzi, z którymi są w kontakcie poprzez pracę zawodową. I może właśnie dzięki swej rezerwie i brakowi emocjonalnego zaangażowania zdobywają się często na skuteczną pomoc innym. W przeciwieństwie do typów ekspansywnych i tych, które minimalizują siebie, jednostki, o których mowa, nie oczekują rewanżu. Odwrotnie niż typy tłumiące siebie, są zdecydowanie niezadowolone, gdy ktoś, komu chcą przyjść z pomocą, potraktuje to jako świadectwo osobistego uczucia i zapragnie wraz z przyjęciem okazywanej pomocy jeszcze silniejszego emocjonalnego zaangażowania.

Mimo pewnej redukcji aktywności, omawiane osoby są często w pełni zdolne do wykonywania prac wynikających z ich sytuacji życiowej, choć zazwyczaj odczuwają je jako rodzaj przymusu, co wypływa z przeważającej u nich skłonności do inercji. Skłonność ta dochodzi do głosu szczególnie wtedy, gdy liczba obowiązków się spiętrza, gdy praca wymaga większej inicjatywy czy też związana jest z walką o coś lub przeciw czemuś. Motywacja do wykonywania pracy zrutynizowanej bywa rozmaita. Oprócz konieczności ekonomicznych i objętych tradycją naszej kultury obowiązków życia codziennego występuje tu często, mimo postawy rezygnacji, potrzeba, aby być komuś użytecznym. Poza tym, codzienna praca zapobiega uczuciu, że się jest niepotrzebnym i że nie ma po co żyć, uczuciu, które znajduje łatwy dostęp do osób tego typu, gdy pozostawione są same sobie. Często nie wiedzą na przykład, co robić ze swym wolnym czasem. Kontakty z ludźmi wprowadzają zbyt wiele napięć, by mogły być rozrywką. Jednostki, o których mówimy, lubią samotność, ale są nieproduktywne. Nawet czytanie książki może u nich napotkać pewien wewnętrzny opór. Snują raczej wówczas marzenia, rozmyślają, słuchają muzyki lub podziwiają piękno natury, jeżeli nie jest to połączone z żadnym specjalnym wysiłkiem. Na ogół nie zdają sobie sprawy z nurtującego je w głębi lęku przed zupełną jałowością własnego życia, lecz bezwiednie organizują sobie zajęcia tak, żeby pozostało im niewiele wolnego czasu na samotną bezczynność.

W końcu jednak inercja i towarzysząca jej niechęć do systematycznej pracy biorą górę. Osoby nie mające finansowego zabezpieczenia chwytają prace dorywcze lub zniżają się do pasożytniczej egzystencji. Jeżeli zaś mają bardzo nawet skromne zabezpieczenie, ograniczają swe potrzeby do minimum, aby uzyskać swobodę rozporządzania swym czasem według własnej woli. Rzeczy, którymi się zajmują, mają raczej charakter hobby. Niektórzy ludzie zapadają w kompletną niemal inercję. Taka właśnie postawa została po mistrzowsku odmalowana w niezapomnianej postaci Gonczarowskiego Obłomowa, który wzdraga się nawet przed włożeniem obuwia. Przyjaciele zapraszają go do odbycia wspólnej podróży za granicę i załatwiają za niego wszystkie najdrobniejsze przygotowania. Obłomow w wyobraźni widzi się w Paryżu i w górach Szwajcarii, my zaś czekamy w napięciu na to, czy wybierze się w tę podróż, czy nie. Oczywiście — wycofuje się. Perspektywa niespokojnego życia, związanego z ciągłą zmianą miejsca i z natłokiem wrażeń jest dla niego nie do zniesienia.

Jeżeli nawet przypadek nie jest taki ekstremalny, generalna inercja zawiera niebezpieczeństwo zupełnego wy-

naturzenia, jak to zobaczyliśmy na przykładzie Obłomowa i późniejszych losów jego służącego (w takim stadium następuje przesunięcie do trzeciej grupy — do grupy wegetującej). Niebezpieczeństwo postawy inercji polega i na tym, że opór przeciwko działaniu może się przerodzić w opór przeciwko myśleniu i odczuwaniu. Zarówno myślenie, jak doznawanie uczuć występują wtedy jako procesy wyłącznie reaktywne. Jeżeli pewien ciąg myślowy bywa wywołany jakąś rozmową lub komentarzem analityka, ale nie jest w stanie rozniecić jakiejś dozy energii psychicznej — szybko gaśnie. Takie czy inne uczucie o pozytywnym lub negatywnym zabarwieniu może się zrodzić pod wpływem czyjejś wizyty lub otrzymanego listu, ale i ono po krótkim czasie zamiera. Bywa, że list wywoła impuls, by nań odpowiedzieć, o ile jednak osoba taka nie zdobędzie się na to natychmiast, najczęściej po prostu o całej sprawie zapomina. Zastój w myśleniu daje się łatwo zaobserwować w toku terapii analitycznej i jest to zjawisko ogromnie utrudniające pracę z pacjentem. Najprostsze operacje umysłowe stanowią poważną trudność. Wszystko, co było omawiane w ciągu jednej wizyty u analityka, bywa zapomniane — i to nie z powodu jakichś specjalnych „oporów", lecz dlatego, że treść tej rozmowy spoczywa wówczas w mózgu pacjenta jak obce ciało. Zdarza się, że podczas analizy czy przy czytaniu książki lub przy dyskutowaniu jakiegoś trudniejszego tematu czuje się on bezradny i zakłopotany, ponieważ kojarzenie faktów przychodzi mu ze zbyt wielką trudnością i zbyt go męczy. Pewien pacjent miał sen, w którym znalazło wyraz owo psychiczne zagubienie się. We śnie znajdował się kolejno w różnych miejscach rozsianych po świecie. Nie miał zamiaru się tam udawać, nie wiedział, jak się tam znalazł, nie umiał wreszcie znaleźć drogi powrotnej.

W miarę jak inercja się wzmaga, wyciska coraz większy ślad na uczuciach jednostki, która potrzebuje coraz silniejszych bodźców, aby w ogóle jakiekolwiek uczucie w niej się narodziło. Grupa pięknych drzew w parku nie wywiera na niej żadnego wrażenia. Po to, aby przeżyła

zachwyt, trzeba bulwersującego efektownego zachodu słońca. Tego rodzaju apatia uczuciowa zawiera element tragiczny. Dowiedzieliśmy się wcześniej, że człowiek o postawie rezygnacji redukuje w znacznym stopniu swą ekspansywność po to, aby ocalić autentyczność swych uczuć. Proces ów za daleko posunięty dławi i tę żywotność odczuwania, którą neurotyk pragnął u siebie zachować. Dlatego też, z chwilą gdy jego życie emocjonalne zostanie sparaliżowane, człowiek ten cierpi z powodu obumierania doznań bardziej niż inni neurotycy i zdarza się, że jest to jedyna rzecz, jaką pragnąłby w sobie zmienić. W miarę postępu terapii, chory zaczyna niekiedy żywiej odczuwać, co przychodzi wraz z budzeniem się większej aktywności. Ale nawet w takim przypadku wzbrania się przed uprzytomnieniem sobie, że jego uczuciowa martwota jest tylko jednym z objawów uogólnionej inercji i że może całkowicie ustąpić jedynie pod warunkiem przezwyciężenia owego pasywnego bezwładu.

U osób, u których utrzymuje się pewien stopień aktywności, a warunki, w jakich żyją, są jako tako pomyślne, owa konsekwentna postawa rezygnacji trwa bez zmian. Na ten stan wpływają liczne cechy psychicznej postawy rezygnacji: dławienie dążeń i aspiracji, niechęć do zmian i do wewnętrznej walki, zdolność dostosowania się do *status quo*. Jednakże istnieje element mący osiągnięty spokój i przeciwstawiający się wymienionym aspektom — jest nim siła atrakcyjna wolności. W rzeczywistości bowiem osoba zrezygnowana jest buntownikiem, który się poddał. Obserwowaliśmy już w dotychczasowych rozważaniach tę cechę, przejawiającą się w oporze przeciw wewnętrznemu i zewnętrznemu przymusowi. Lecz gdy proces taki działa, może się w każdej chwili przerodzić w aktywną buntowniczość. O tym, czy tak się dzieje, decyduje siła indywidualnych tendencji bądź do ekspansji, bądź do tłumienia siebie oraz stopień wewnętrznej żywotności, jaką dana osoba zdołała ocalić. Im silniejsze są tendencje ekspansywne i im większa zachowa-

na żywotność, tym łatwiej o niezadowolenie skrępowanego tylu ograniczeniami. Jeżeli dominuje niezadowolenie z sytuacji zewnętrznej, rodzi się bunt czy „walka przeciwko czemuś"; jeśli zaś góruje niezadowolenie z samego siebie, objawia się ono jako „walka o coś".

Sytuacja zewnętrzna — dom lub miejsce pracy — może się stać tak dalece niezadowalająca, że człowiek znajdujący się w niej przestaje się na nią godzić i w tej czy innej formie zaczyna otwarcie się przeciw niej buntować. Zdarza się, że porzuca dom lub pracę i staje się wojowniczo agresywny w stosunku do każdego, z kim się styka, jak również wobec przyjętych konwencji i instytucji. Jego postawa, którą można by skreślić w słowach „g... mnie obchodzi, czego się po mnie spodziewacie i co o mnie myślicie", wyraża się w mniej lub bardziej kulturalnej formie, w mniej czy bardziej obraźliwym stanowisku. Rozwój tego rodzaju procesu waży w stosunkach społecznych niemało. Jeżeli bunt skierowany jest głównie na zewnątrz, nie jest to proces konstruktywny i może spotęgować jeszcze alienację wewnętrzną jednostki, mimo że mobilizuje jej energię psychiczną.

Jednakże bunt, o którym mowa, bywa również procesem wewnętrznym, skierowanym głównie przeciwko wewnętrznej tyranii. W takim przypadku pełni on niekiedy funkcję wyzwalającą, nabierając częściej stopniowo charakteru rozwoju aniżeli burzliwej walki, ewolucji, a nie rewolucji. Osoba taka zaczyna dusić się w narzuconych sobie pętach. Uprzytomnia sobie, jak bardzo jest osaczona, jak w istocie nie przynosi jej zadowolenia życie, którym żyje, jak wiele energii zużywa na przestrzeganie narzuconych sobie zasad, jak mało ją w zasadzie obchodzą otaczający ją ludzie, ich sposób życia i moralne standardy. Stara się coraz usilniej „być sobą", co stanowi — jak już mówiliśmy przedtem — osobliwą mieszaninę sprzeciwu, przesadnie dobrego mniemania o sobie i elementów autentycznie pozytywnych. Energia psychiczna zostaje w ten sposób wyzwolona i człowiek ów może być produktywny w każdej dziedzinie, w której ma jakieś uzdolnienia. W powieści *Księżyc i miedziak* Somerset Maugham opisał taki właśnie proces dokonujący się w psychice bohatera, malarza Stricklanda. Ponoć Gauguin, którego Strickland jest rzekomym wcieleniem, jak również i inni artyści, przeszli podobną ewolucję. Wartość skutków tego rodzaju przeobrażenia wewnętrznego zależy, oczywiście, od indywidualnych talentów i uzdolnień. Nie trzeba chyba dodawać, że nie jest to jedyna droga do produktywności. Jest to po prostu jedna z dróg, która może wyzwolić stłumione uprzednio twórcze dyspozycje.

Tacy ludzie osiągają jednak tylko umiarkowany stopień wyzwolenia, zachowując pewne aspekty postawy rezygnacji. Nadal pilnie przestrzegają swej rezerwy. Ich postawa wobec świata nie przestaje być defensywna lub ofensywna. Dużo w nich jeszcze z postawy indyferentnej w stosunku do osobistego życia, z wyłączeniem dziedziny, w której przejawiają produktywność, przybierającą nierzadko gorączkowy, szaleńczy charakter. Wszystko zatem wskazuje na to, że ludzie, o których mowa, nie rozwiązali radykalnie swych konfliktów, a jedynie znaleźli jakiś realny dla siebie kompromis.

Proces, który opisaliśmy, może się również przejawić w ramach terapii analitycznej. Skoro przynosi jednak pewne istotne wyzwolenie, niektórzy analitycy uznają go za optymalny rezultat[6]. Nie należy jednak zapominać, że jest to rozwiązanie częściowe. Rozpracowując dogłębnie całokształt struktury utworzonej przez postawę rezygnacji, można doprowadzić do tego, iż nie tylko wyzwolone zostaną energie twórcze, ale że w ogóle człowiek ten zmieni na lepsze zarówno swój stosunek do siebie samego, jak i do otoczenia.

Z teoretycznego punktu widzenia jest faktem znaczącym, że aktywny bunt demonstruje kluczową rolę, jaką urzekająca siła wolności odgrywa w całokształcie struktury rezygnacji i zachowaniu autonomicznego życia wewnętrznego. Przekonamy się obecnie, że — odwrotnie — im większy jest stopień alienacji wewnętrznej, tym mniejszą

siłę atrakcyjną ma wolność. Wycofując się z pola walki konfliktów wewnętrznych, z aktywnego życia, z aktywnego zainteresowania własnym wewnętrznym rozwojem, jednostka staje oko w oko z niebezpieczeństwem ucieczki od przeżywania jakichkolwiek głębszych uczuć. Poczucie jałowej bezcelowości, które już było problemem przy konsekwentnej postawie rezygnacji, stwarza wówczas groźbę uczucia pustki, co wywołuje potrzebę ustawicznych dystrakcji. Zahamowanie dążeń i działań, nie skierowanych na jakiś cel, prowadzi do zagubienia generalnej busoli, przynosząc w konsekwencji bierne poddanie się unoszącym prądom. Zabieganie o życie łatwe, wyzbyte cierpień i starć może się stać czynnikiem korumpującym, zwłaszcza w przypadkach, gdy ktoś ulega pokusom gromadzenia pieniędzy, zdobywania sukcesów i prestiżu. Konsekwentne nastawienie na rezygnację pociąga za sobą życie pełne ograniczeń, ale przecież nie beznadziejne. Człowiek taki ma jeszcze czego się w życiu „czepiać". Kiedy jednak pozbędzie się głębi autonomii własnego życia wewnętrznego, negatywne aspekty rezygnacji utrwalą się, a pozytywne zgasną. Dopiero wtedy sytuacja staje się beznadziejna; jednostka odsuwa się niejako na peryferie strefy pełni życia. To zaś charakteryzuje grupę ostatnią — grupę ludzi już tylko wegetujących.

Jednostka, która wyobcowuje się coraz bardziej od siebie samej i posuwa niejako w kierunku odśrodkowym, traci głębokość i intensywność uczuć. W jej stosunek do ludzi wkrada się zupełna niewybredność. O każdym potrafi powiedzieć: „to mój dobry przyjaciel", „to taki miły człowiek", „taka piękna dziewczyna". Ale — co z oczu, to z myśli, jak brzmi znane powiedzenie. Z najbłahszego powodu traci zainteresowanie tymi osobami, nie poświęcając nawet chwili zastanowienia temu, co właściwie spowodowało, że jej stosunek się zmienił. Postawa chłodnego dystansu ustępuje z wolna na rzecz zupełnego ucięcia kontaktów.

Podobnie wszystko, co tego człowieka cieszy czy jest dlań rozrywką, zaczyna być przeżywane zupełnie płytko.

Życie seksualne, jedzenie, picie, ploteczki, teatr lub „polityka" — składają się na treść jego życia. Kompletnie traci poczucie tego, co ważne, istotne. Zainteresowania stają się ogromnie powierzchowne. Nie usiłuje już formować własnych sądów czy wyrabiać przekonań. Przejmuje po prostu poglądy obiegowe, myśli to, co „ludzie" myślą. Na dodatek, traci wiarę w siebie, w innych, traci uznanie dla wszystkich wartości. Staje się cyniczny.

Możemy wyodrębnić trzy formy owego „spłycenia" życia, różniące się od siebie tylko rozłożeniem akcentów między pewnymi aspektami tej życiowej postawy. Wśród ludzi tego typu pierwsza grupa kładzie nacisk na rozrywki i „uciechy" życiowe, na przyjemne spędzenie czasu. Z pozoru może to wyglądać na pewnego rodzaju życiową werwę czy smakowanie życia i stanowić przeciwieństwo podstawowego aspektu rezygnacji, którym jest brak pragnień. Tylko że siłą motywacyjną nie jest tu dążenie do jakiejś pełni zadowolenia, lecz paląca potrzeba wyzbycia się dręczącego poczucia jałowej pustki poprzez gonitwę za przyjemną rozrywką. Znalazłam kiedyś w „Harper's Magazine" wierszyk zatytułowany *Palm Springs*, który ukazuje owo gorączkowe poszukiwanie rozrywek w kręgach ludzi bogatych:

Gdybyż tak mieszkać pośród milionerów,
gdzie efektownie dziewczyny się wodzą,
gdzie nie trzeba mieć głowy
do mądrej rozmowy,
i na zbijaniu dolarków dni schodzą[7].

Postawa dyktująca tego rodzaju tryb życia bynajmniej nie ogranicza się do kręgu zamożnych, lecz schodzi w dół po społecznej drabinie aż do ludzi o bardzo skromnych dochodach. To wszak jedynie sprawa ilości pieniędzy, czy ktoś szuka rozrywki w kosztownych nocnych lokalach, na „cocktailach" bądź na eleganckich przyjęciach w sferach teatralnych — czy też uczestniczy w zebraniach towarzyskich w prywatnych mieszkaniach, gdzie czas schodzi na

piciu alkoholu, graniu w brydża i pogawędkach. Życie nastawione na to, co bawi, może być u kogoś wypełnione kolekcjonowaniem znaczków pocztowych, kulinarnym smakoszostwem, kinomanią, i nie byłoby w tym absolutnie nic złego, gdyby nie stanowiło to całej rzeczywistej treści życia. Bywają nie zsocjalizowane formy podobnego trybu życia, wypełnionego lekturą powieści kryminalnych, słuchaniem radia, oglądaniem telewizji lub samotnym rozmyślaniem i marzeniem na jawie. W przypadkach społecznych form spędzania czasu, osoba taka unika dwóch rzeczy: pozostawania zbyt długo samej i poważnych rozmów. Te ostatnie nie są — zdaniem takiej osoby — w dobrym stylu. Cynizm bywa pokrywany cienką warstewką rzekomej „tolerancji" lub „liberalizmu" w poglądach.

Druga grupa ludzi pędzących życie „spłycone" ubiega się o prestiż i goni za oportunistycznie osiąganym sukcesem. Eliminowanie dążeń i wysiłków, charakterystyczne dla postawy rezygnacji, pozostaje tu w mocy. Motywacje determinujące życiowe cele są różnorakie. Niektórzy ludzie z tej grupy pragną życia ułatwionego dzięki posiadaniu pieniędzy. Inni czują potrzebę podbudowania sztucznego szacunku do samych siebie, który u wszystkich osób redukujących swe życie do powierzchownej wegetacji spada do zera. Wobec utraty wewnętrznej autonomii da się to osiągnąć jedynie poprzez wyniesienie się w cudzych oczach. Ktoś na przykład pisze książkę z myślą, aby stała się bestsellerem, ktoś inny żeni się dla pieniędzy. Jeszcze inny wstępuje do partii politycznej, która może zapewnić życiowe korzyści. W życiu społecznym, w tym wypadku w życiu towarzyskim, chodzi takiemu człowiekowi nie tyle o przyjemności, co o prestiż, który płynie z przynależności do określonych kół ludzi i z bywania w określonych domach czy lokalach. Jedynym „moralnym" kodeksem jest spryt, pomyślne wylawirowanie z każdej sytuacji i to, aby się nie dać na niczym „przyłapać". George Eliot daje w *Romoli* kapitalną sylwetkę oportunisty nazwiskiem Tito. Obserwujemy, jak unika on konfliktów, jak goni za łatwym życiem, jak się

w nic poważnie nie angażuje i jak z wolna moralnie się stacza. Jego upadek nie jest bynajmniej przypadkowy, lecz wynika nieuchronnie z faktu, że jego moralny kościec staje się coraz słabszy.

Trzecia grupa ludzi to „dobrze wyregulowane" automaty. Zanik autentycznego myślenia i doznawania przynosi tu ogólne spłycenie osobowości, co zostało znakomicie odmalowane przez Marquanda w portretach licznych jego bohaterów. Osoba taka dostosowuje się i nagina do wszystkich, przyjmując ich zasady i konwencje. Myśli, czuje, działa i uznaje to, co jest przyjęte i uważane za słuszne w jej środowisku. Martwota emocjonalna nie jest tu może głębsza niż w pozostałych grupach, ale wyraźniej i dobitniej się objawia.

Erich Fromm[8] doskonale opisał owo nadmierne dostosowanie się i dostrzegł społeczne znaczenie tego zjawiska. Jeżeli dołączymy do tej ostatniej grupy dwie pierwsze, społeczna waga opisanego typu osobowości powiększy się ze względu na spotykaną częstość takiej formy płytkiej życiowej wegetacji. Fromm trafnie zauważył, że obraz tego rodzaju nerwicy jest odmienny od pozostałych. Oto ludzie, u których nie widać tego, że dają się tym czy owym powodować, jak to bywa na ogół z neurotykami, nie widać też, aby rozdarci byli wewnętrznymi konfliktami. Nie zdradzają „symptomów" takich, jak lęki czy depresje. Odnosimy wrażenie, iż nie nękają ich specyficzne zaburzenia, a jedynie, że czegoś im brak. Fromm twierdzi, że są to raczej osobowości z defektem niż neurotycy. Nie uważa tego defektu za wrodzony, lecz jego etiologię wyprowadza ze zdławienia osobowości takich jednostek przez znaczące osoby autorytarne we wczesnym okresie życia. To, że Fromm nazywa omawiane zjawisko defektem, ja zaś życiem spłyconym czy wegetacją, mogłoby uchodzić po prostu za odmienną terminologię. Jednakże, jak się to często zdarza, różnica terminologiczna wynika z istotnych różnic w pojmowaniu zjawiska. Stanowisko Fromma nasuwa dwa interesujące pytania: czy „naskórkowa" wegetacja nie ma nic wspólnego z nerwicą, czy też stanowi rezultat neu-

rotycznego procesu, tak jak ja to przedstawiłam? Oraz pytanie drugie: czy ludzie żyjący w ten sposób rzeczywiście wyzbyli się całkowicie głębi doznań, utracili kręgosłup moralny i autonomię?

Oba pytania są wzajemnie ze sobą powiązane. Sprawdźmy, co mają tu do powiedzenia obserwacje dokonywane w toku terapii analitycznej. Obserwacje te są nam dostępne, zdarza się bowiem, że ludzie należący do tej grupy poddają się terapii. W przypadkach daleko posuniętego procesu „spłycenia" życia nie istnieje, oczywiście, motywacja do wyleczenia się. Jeżeli jednak proces nie osiągnął jeszcze pełni rozwoju, pacjenci chcą poddać się leczeniu, gdyż albo dręczą ich dolegliwości psychosomatyczne, albo są ofiarami powtarzających się niepowodzeń w pracy, ofiarami zahamowań utrudniających im wykonywanie zawodu i cierpią wskutek stale wzmagającego się poczucia bezcelowej jałowości życia. Mogą mieć uczucie osobistego upadku i niepokoić się tym. Pierwsze wrażenie, jakie odnosimy, stykając się z takim pacjentem, pokrywa się z tym, co powyżej napisaliśmy, zwracając wówczas uwagę na ogólnie uśpioną jego ciekawość. Ludzie tacy trzymają się samej powierzchni życia, wydaje się, że nie odczuwają ciekawości dla zjawisk psychologicznych, gładko i bez zająknięcia wyjaśniają wszelkie problemy, interesują ich tylko sprawy świata zewnętrznego związane z pieniędzmi lub z prestiżem. Wszystko to skłania nas do opinii, że w historii ich przypadku kryje się coś więcej niż to, co od nich możemy usłyszeć. Pisałam o tym wcześniej, omawiając ogólnie przyczyny wywołujące proces zmierzający do całkowitej rezygnacji. Wskazywałam na to, że we wczesnym okresie życia, w okresie dojrzewania lub nieco później, osoby te przejawiały aktywne dążenia i przeżywały jakieś emocjonalne kryzysy. Fakt ten nie tylko umiejscawia w życiu jednostki wcześniej, niż sądzi Fromm, narodziny omawianego procesu, ale dowodzi, że jego rozwój był rezultatem nerwicy, która poprzez pewne objawy dawała już wówczas o sobie znać.

W miarę postępu kuracji analitycznej dostrzegamy zaskakującą rozbieżność między tym, co pacjent odczuwa na jawie, a tym, co przeżywa w marzeniach sennych. Jego sny jednoznacznie świadczą o głębi i wzburzeniu emocji, zdradzają głęboko ukryty smutek, nienawiść do siebie i nienawiść do ludzi, litowanie się nad sobą, rozpacz i niepokój. Innymi słowy, pod wygładzoną powierzchnią przeżyć istnieje świat konfliktów i intensywnych, namiętnych uczuć. Usiłujemy wzbudzić w pacjencie zainteresowanie dla tego, co przeżywa w snach, ale on jest skłonny odsuwać te obrazy. Wydaje się, jak gdyby żył w dwóch różnych światach, zupełnie ze sobą nie związanych. Powoli utwierdzamy się w tym przekonaniu, że mamy tu do czynienia z powierzchownym i płytkim typem odczuwania jako takim, ale że człowiek ten stara się uciec od własnej głębi doznawania. Marzenia senne ukazują mu w krótkim błysku własne wnętrze, na co reaguje „zatrzaśnięciem drzwi" i kontynuowaniem obranego sposobu życia, jak gdyby nic w ogóle nie zaszło. Z biegiem czasu może się zdarzyć, że to czy inne uczucie przedrze się z głębi nagle do jego życia na jawie: jakieś wspomnienie wzruszy go do łez, odczuje silną tęsknotę lub dozna przeżycia o charakterze religijnym — po czym na nowo zgaśnie. Obserwacje tego typu, zarejestrowane w dalszych etapach procesu analizy, przeczą koncepcji defektu i świadczą o realizowanej z premedytacją ucieczce od własnego życia wewnętrznego.

Ujmowanie życia „spłyconego" jako niepożądanego rezultatu procesu neurotycznego pozwala nam zająć wobec niego mniej pesymistyczne stanowisko, tak z punktu widzenia profilaktyki, jak i terapii. Ze względu na częstość występowania opisywanego sposobu życia w obecnych czasach, dobrze byłoby móc je uznać za zaburzenie, którego rozwojowi można zapobiec. Profilaktyczne działanie w tym zakresie zbliżone jest do tych posunięć zapobiegawczych, które stosujemy w przypadkach wszelkiego typu nerwic. Wiele już na ten temat zrobiono, ale należałoby uczynić jeszcze więcej, zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej.

Kiedy przystępujemy do jakiegokolwiek typu terapii z pacjentami o postawie rezygnacji należałoby przede wszystkim stwierdzić zaburzenie nerwicowe, eliminując możliwości schorzenia o podłożu konstytucjonalnym lub zjawiska o charakterze środowiskowo-obyczajowym. Te dwie ostatnie diagnozy oznaczałyby bowiem w pierwszym wypadku nieuleczalność zaburzenia, w drugim zaś — problem nie nadający się do leczenia przez psychiatrę. Jak dotąd ten typ nerwicy jest mniej od innych zbadany, z dwóch powodów bowiem wzbudzał mniejsze zainteresowanie. Po pierwsze, liczne objawy dewiacyjne występujące w tym procesie są o wiele głębiej ukryte, przez co nie wzbudzają tak naglącej potrzeby terapii, choć mogą jednostce ogromnie w życiu przeszkadzać. Po drugie, poważne i dające się dostrzec zaburzenia, rozwijające się na podłożu tego procesu, nie bywają z nim na ogół przyczynowo wiązane. Jedynym aspektem całkowicie znanym psychiatrom jest postawa rezerwy i dystansu. Rezygnacja jest jednak procesem dużo bardziej psychologicznie powikłanym, mieszczącym w sobie różnorakie problemy i przedstawiającym swoiste trudności w terapii. Można go zwycięsko pokonać jedynie za pomocą gruntownej wiedzy na temat jego dynamiki i funkcji spełnianych przez jego wszystkie komponenty.

PRZYPISY

[1] Bardziej szczegółowe omówienie postawy dystansu znajduje się w pracy K. Horney, *Nasze wewnętrzne...*, op. cit., rodz. 5.

[2] To swoiste zjawisko zaobserwował Freud. Sądził, że jest to postawa występująca w życiu erotycznym jedynie u mężczyzn i usiłował ją wyjaśniać na gruncie rozdwojonego, ambiwalentnego stosunku do matki. Por. S. Freud, *Collected Papers*, t. IV, *Contributions to the Psychology of Love*.

[3] K. Horney, *Self-Analysis*, op. cit., rozdz. X.

[4] Por. K. Horney, *Nasze wewnętrzne...*, op. cit., rozdz. 5.

[5] Por. *Finding the Real Self. A Letter*, op. cit.

[6] Por. D. Schneider, *The Motion of the Neurotic Pattern; Its Distortion of Creative Mastery and Sexual Power*, odczyt wygłoszony w Nowojorskiej Akademii Medycznej w 1943 r.

[7] C. Armory, *Palm Springs: Wind, Sand and Stars*, „Harper's Magazine".

[8] E. Fromm, *The Individual and Social Origin of Neurosis*. „American Sociological Review", 1944.

Rozdział XII

NERWICOWE ZABURZENIA W STOSUNKACH MIĘDZY LUDŹMI

Jakkolwiek głównym tematem tej książki są procesy intrapsychiczne, jednakże naświetlając je, nie sposób oddzielić ich od procesów obejmujących stosunki jednostki z innymi ludźmi z tego choćby względu, że owe dwie kategorie procesów ustawicznie na siebie się nakładają. Poczynając od pierwszych kart tej książki, poświęconych prezentacji zjawiska, które nazwaliśmy pogonią za wielkością, zwracano uwagę na takie aspekty, jak potrzeba zdominowania innych czy zatriumfowania nad kimś, co już bezpośrednio dotyczyło stosunku do ludzi. Neurotyczne wymagania, choć wyrastają z wewnętrznych potrzeb, skierowane są ku innym osobom. Nie da się również rozważać neurotycznej dumy bez zwrócenia uwagi na to, że łatwość zadawania jej ran determinuje stosunki neurotyka z otoczeniem. Przekonaliśmy się także, iż każdy z osobna aspekt stanu wewnętrznego może podlegać uzewnętrznieniu, a tym samym radykalnie modyfikować nasze postawy wobec innych. Omawialiśmy wreszcie pewne specyficzne formy stosunków międzyludzkich, jakie się u neurotyków kształtują w zależności od zasadniczych typów mechanizmów, służących rozwiązaniu wewnętrznych konfliktów. W niniejszym rozdziale chcę przejść od tego, co specyficzne w danym układzie struktury psychicznej, do zjawisk ogólnych i dokonać krótkiej, lecz systematycznej charakterystyki wpływu tego, co nazwaliśmy systemem dumy na stosunek jednostki do otoczenia.

A więc po pierwsze, system dumy separuje neurotyka od otoczenia, czyni go bowiem egocentrykiem. Aby uniknąć nieporozumień, wyjaśniam, że nie używam tu pojęcia egocentryzmu w znaczeniu egoizmu czy egotyzmu, postaw ukierunkowujących działanie wyłącznie pod kątem osiągania osobistych korzyści. Czy ktoś jest rażącym egoistą, czy też pozbawiony jest nawet tej koniecznej odrobiny egoizmu — nie ma to najmniejszego związku z cechami charakterystycznymi dla wszelkich nerwic. Neurotyk zawsze jest egocentrykiem w tym znaczeniu, że jest całkowicie pogrążony i skoncentrowany na sobie. Ta jego postawa nie musi się uwidaczniać. Neurotyk może być zarówno zdecydowanym samotnikiem, jak żyć wśród ludzi i dla ludzi. W każdym jednak wypadku żyje, kierując się własną prywatną religią, którą stanowi jego wyidealizowany obraz własnej osoby, żyje posłuszny własnym prawom, tj. ustanowionym przez siebie nakazom, odgrodzony jak drutem kolczastym barierą swej dumy i uzbrojony we własną straż, strzegącą go przed zagrożeniem z zewnątrz i od wewnątrz. W rezultacie, staje się nie tylko emocjonalnie izolowany od otoczenia, ale coraz trudniej przychodzi mu dostrzegać innych ludzi jako samostanowiące indywidualności, różne od niego i niezależne. Traktuje innych jako istoty podporządkowane temu, co dla niego wyłącznie się liczy — jemu samemu.

Zjawisko, o którym dotąd była mowa, sprawia, że wyobrażeniu, jakie neurotyk ma o ludziach, brak jasności, ale nie uległo ono jeszcze zniekształceniom. Obecne są jednak w jego systemie dumy inne czynniki, w o wiele drastyczniejszy sposób nie pozwalające mu widzieć ludzi takimi, jakimi w istocie są i zniekształcające ich obraz. Nie możemy usunąć tego problemu, mówiąc po prostu, że nasze pojęcie o innych jest w równym stopniu mętne, jak nasze pojęcie o sobie. Mimo że jest to w ogólnych zarysach słuszne, jednakże w tym wypadku myli, sugerując prostą paralelę między zniekształconym wizerunkiem innych a własnym. Dokładniejszy i pełniejszy obraz tych zniekształceń uzyskamy jedynie przez zbadanie od-

powiedzialnych za nie czynników, tkwiących w systemie dumy.

Zniekształcenia, o których mowa, dokonują się częściowo wskutek tego, że neurotyk patrzy na innych w świetle potrzeb zrodzonych przez system dumy. Owe potrzeby mogą się zwracać ku innym, aby je realizowali, lub pośrednio determinować postawy wobec innych. Potrzeba, aby go podziwiano, czyni z otoczenia admirującą widownię. Potrzeba „magicznej" pomocy obdarza ludzi tajemniczymi nadprzyrodzonymi przymiotami. Potrzeba przeświadczenia o własnej słuszności czyni z ludzi istoty omylne i błądzące. Potrzeba triumfów dzieli ich na zwolenników i knujących przeciw niemu wrogów. Potrzeba bezkarnego zadawania im bólu czyni ich „neurotykami". Potrzeba pomniejszania własnej wartości przemienia ich w chodzące wielkości.

Na koniec, neurotyk dostrzega ludzi przez pryzmat własnych uzewnętrznień. Nie zdaje sobie sprawy, że sam siebie idealizuje, natomiast świadomie idealizuje innych. Nie dostrzega, że sam jest dla siebie tyranem, to inni stają się tyranami w jego oczach. Najbardziej typowe są tu uzewnętrznienia nienawiści do siebie. Jeżeli ta postawa wybija się na plan pierwszy, neurotyk skłonny jest sądzić o innych, że zasługują na pogardę i potępienie. Jeśli dana sprawa przybierze zły obrót — to ich wina. Powinni być wzorem doskonałości. Nie należy im ufać. Powinni się zmienić. Ponieważ traktuje ich jako nędznych, błądzących śmiertelników, czuje się w obowiązku — jak gdyby był bogiem — brać na siebie za nich odpowiedzialność. W przypadkach, w których przeważa uzewnętrznienie typu biernego, neurotyk widzi w ludziach swych sędziów, gotowych go oskarżyć i potępić. Poniżają go, obrażają, wywierają na niego presję, onieśmielają i zastraszają. Nie lubią go; nie chcą. Musi im ustępować i spełniać to, czego od niego oczekują.

Pośród czynników wpływających na zniekształcenie obrazu innych ludzi, procesy uzewnętrznienia mają prawdopodobnie najsilniejszy wpływ. Są to procesy, które neurotyk najtrudniej u siebie dostrzega. Według niego ludzie są w rzeczywistości tacy, jakimi ich widzi w świetle procesu uzewnętrznienia i po prostu reaguje na nich w sposób do tego obrazu odpowiedni. Nie dostrzega jednak tego, że reaguje na cechy, które on sam ludziom nadał.

Trudno dostrzec dokonane uzewnętrznienia ich autorowi, ponieważ bardzo często wiążą się z jego reagowaniem na otoczenie, zdeterminowanym odczuwanymi potrzebami lub z frustracją tych potrzeb. Bezpodstawnym uogólnieniem byłoby twierdzić, na przykład, że wszelka irytacja na ludzi wynika z uzewnętrznienia naszego gniewu na samych siebie. Jedynie wnikliwa analiza określonej sytuacji pozwoliłaby nam rozstrzygnąć, czy i do jakiego stopnia dana osoba jest w gruncie rzeczy wściekła na siebie, czy też rzeczywiście po prostu ma pretensje do ludzi, powiedzmy, za niespełnienie jej wymagań. Zdarza się i tak, że irytacja czerpie równocześnie z obu tych źródeł. Analizując siebie lub innych, musimy zawsze bezstronnie wziąć pod uwagę obie możliwości, to znaczy nie powinniśmy przechylać szali argumentami na rzecz jednej z tych ewentualności. Jedynie wówczas dojdziemy do zbadania, w jaki sposób i do jakiego stopnia jedna z tych możliwości kształtuje nasz stosunek do ludzi.

Jednakże nawet, gdy zdamy sobie sprawę, że nasz stosunek do ludzi zabarwiamy dodatkowym pozaobiektywnym elementem, nie powstrzymuje nas to od dalszego dokonywania uzewnętrznień. Wyeliminować ten czynnik całkowicie moglibyśmy jedynie pod warunkiem, że niejako „przemieścimy" z powrotem postawy wobec innych na stosunek do własnej osoby i potrafimy obserwować u siebie taki czy inny proces.

Możemy rozróżnić trzy rodzaje zniekształceń, które procesy uzewnętrznienia dokonują w naszym obrazie otoczenia. Po pierwsze, zniekształcenia takie mogą polegać na obdarzaniu ludzi cechami, których nie mają oni wcale lub tylko w znikomym stopniu. Neurotycy widzą w ludziach istoty idealne, obdarzone boską doskonałością

i mocą lub też godnych pogardy, nędznych grzeszników. Ludzie jawią im się jako olbrzymy lub jako karły.

Proces uzewnętrznienia może znieczulić jednostkę na istniejące u innych cechy pozytywne lub negatywne. Jednostka może dokonać projekcji własnych (ale nie uświadomionych) zakazów, dotyczących wykorzystywania i oszukiwania, i z tego powodu nie dostrzegać u innych nawet oczywistych intencji wyzysku i okłamywania. Bywa też, że zdusiwszy w sobie wszelkie pozytywne uczucia, neurotyk jest niezdolny do uwierzenia w czyjąś życzliwość lub przywiązanie. Skłonny jest traktować ludzi jako hipokrytów i trzymać się na baczności, aby nie dać się „nabrać".

Po trzecie wreszcie, procesy uzewnętrznienia mogą uczynić z jednostki bystrego obserwatora rzeczywistych cech otoczenia. Pewien pacjent, który według własnego mniemania był wcieleniem wszelkich cnót chrześcijańskich i nie umiał dostrzec u siebie skłonności agresywnych oraz pewnej dozy chciwości — potrafił w lot dostrzegać u innych hipokryzję, zwłaszcza udawaną dobroć i miłość. Inny znów pacjent, nie zdając sobie sprawy z własnych tendencji od nielojalności i perfidii, był niezwykle czujny na objawy tych cech u innych. Tego rodzaju przypadki wydają się przeczyć moim twierdzeniom o zniekształcającej funkcji uzewnętrznień. Czy nie byłoby więc słuszniej mówić, że uzewnętrznienie może oddziaływać w obu kierunkach, to znaczy czynić daną osobę szczególnie dobrym lub szczególnie złym sędzią innych? Nie jestem tego zdania. Bystrość obserwacji, jaką neurotyk może osiągnąć i która pozwala mu zauważać u ludzi pewne rzeczywiste ich cechy, zamącona jest wskutek specyficznego znaczenia, jakie te cechy dla niego przedstawiają. Sprawia to, że cechy takie, dostrzeżone u kogoś, wysuwają się tak dalece na pierwszy plan, że osoba, która je posiada, niemal przestaje być indywidualnością, stając się raczej uosobieniem określonych tendencji czy postaw. W efekcie neurotyk widzi jednostkę tak dalece jednostronnie, że aż w sposób zdecydowanie zniekształcony.

Tego rodzaju przypadki uzewnętrznień są, oczywiście, najtrudniejsze do rozpoznania, sam bowiem pacjent może się zawsze bronić rzeczywistym „faktem" istnienia u kogoś zaobserwowanych przez siebie cech.

Wszystkie wymienione czynniki — potrzeby neurotyka, jego reagowanie na innych i jego uzewnętrznienia — utrudniają ludziom współżycie z nim, a w każdym razie bliskie kontakty. Neurotyk widzi te sprawy inaczej. Skoro we własnych oczach — o ile to sobie w ogóle uświadamia — jego potrzeby i wynikające z nich wymagania są usprawiedliwione, skoro jego reagowanie na zachowanie innych jest również uzasadnione, skoro w swych uzewnętrznieniach nie dostrzega nic ponad reakcje na obecne u innych skłonności i postawy — nie zdaje sobie zazwyczaj sprawy z tych trudności i uważa siebie za osobę łatwą we współżyciu. Jest to najzupełniej zrozumiałe, ale pozostaje złudzeniem.

W stopniu, w jakim własne psychiczne struktury na to pozwalają, ludzie często zdobywają się na autentyczne wysiłki zgodnego współżycia z najbardziej neurotycznym członkiem rodziny. I tutaj również uzewnętrznienia neurotyka stanowią najpoważniejsze utrudnienie takich starań. Ludzie są wobec uzewnętrzniania bezbronni, jako że z samej swej natury niewiele mają one wspólnego z rzeczywistym postępowaniem tych osób. Może się na przykład zdarzyć, że ludzie próbują ułożyć sobie stosunki z kimś, kto jest uosobieniem wojującej cnoty, nie sprzeciwiając mu się i nie krytykując go, dbając o jego ubranie i posiłki dokładnie tak, jak sobie tego życzy itd. Ich starania mogą wszakże obudzić w uosobieniu wojującej cnoty wyrzuty sumienia, a to z kolei wywołać może nienawiść do otoczenia, funkcjonującą jako mechanizm obronny przeciw poczuciu winy (tak było właśnie z Hicksem w *The Iceman Cometh*[1]).

W efekcie tych wszystkich zniekształceń wzmaga się u neurotyka brak poczucia pewności i bezpieczeństwa w kontaktach z ludźmi. Mimo przekonania, że jest bystrym obserwatorem, że zna ludzi, że jego ocena jest za-

wsze słuszna, jego mniemanie jest — w najlepszym razie — tylko częściowo prawdziwe. Zmysł obserwacji i krytyczna inteligencja nie są w stanie zastąpić owej wewnętrznej pewności na temat innych osób, jaka dana jest osobie mającej zgodną z rzeczywistością samoświadomość, i ujmującej innych takimi, jacy są, nie powodowanej w ocenie ludzi różnymi rodzajami kompulsywnych potrzeb. Neurotyk, nawet z silnie zaznaczoną niepewnością wobec ludzi, bywa zdolny do wnikliwej charakterystyki czyjegoś zachowania, a nawet do opisu pewnych występujących u kogoś mechanizmów neurotycznych, jeśli jest wyćwiczony w inteligentnej obserwacji. Istniejący brak pewności musi dać o sobie znać w jego kontaktach z innymi osobami, jeśli owa niepewność wypływa ze zniekształceń, o których była mowa. Wówczas to wychodzi na jaw, że obraz, jaki sobie neurotyk o kimś wyrobił na podstawie wniosków z dokonanych obserwacji oraz wynikająca z nich ocena danej osoby nie dadzą się utrzymać. Zawierają bowiem zbyt wiele czynników subiektywnych, które wchodzą w grę i mogą błyskawicznie zmienić postawę wobec jednostki ocenianej. Bywa, iż zwróci się raptownie przeciw komuś, kogo dotąd wysoce poważał, lub nagle straci dla kogoś całe zainteresowanie, ktoś inny zaś niespodziewanie urośnie w jego oczach.

Wśród najrozmaitszych form, w jakich objawia się brak wewnętrznej pewności, o którym mówimy, dwie występują na ogół nieodmiennie i wydaje się, iż są niezależne od indywidualnego typu neurotycznej struktury. Otóż jednostka nie orientuje się, jaką postawę przybiera wobec innej osoby i jaką ta osoba zajmuje wobec niej. Może kogoś nazywać przyjacielem, ale słowo to pozbawione jest właściwego mu głębokiego sensu. Każdy zarzut, każda plotka, każda mylna interpretacja czyichś słów, postępku, zaniedbania lub przeoczenia z czyjejś strony może w neurotyku wzbudzić coś więcej niż przejściowe wątpliwości, może zachwiać fundamentami jego nastawienia do danego człowieka.

Drugą, na ogół stale występującą formą braku pewności w kontaktach z otoczeniem, jest sprawa zaufania. Przejawia się ona w zbytnim zaufaniu lub w jego braku, a także w tym, że jednostka neurotyczna nie ma głębokiej wewnętrznej pewności, do jakiego stopnia może komuś innemu ufać, a gdzie powinna przebiegać granica tego zaufania. W przypadku nasilenia się owej niepewności jednostka traci wyczucie, na jak daleko posuniętą przyzwoitość lub podłość danego człowieka stać i to nawet po długoletniej bliskiej z nim zażyłości.

Na podłożu zasadniczej niepewności w osądzaniu ludzi neurotyk skłonny jest spodziewać się najgorszego — świadomie czy nieświadomie — ponieważ jego system dumy wzmaga lęk przed ludźmi. Brak pewności jest ściśle powiązany z lękami, niezależnie od tego bowiem, że duma czyni ludzi źródłem potencjalnego zagrożenia, lęki nie przejawiałyby się w nagłych wybuchach, gdyby obraz ludzi nie był zniekształcony. Nasz strach przed ludźmi warunkowany jest zarówno ich potencjalną zdolnością do urażenia naszej dumy, jak i naszą własną bezradnością oraz brakiem oparcia w sobie. Oba zaś te czynniki potęgują system dumy. Bez względu na to, jak dalece chełpliwa i butna pewność siebie utrzymuje się na powierzchni, system dumy wewnętrznie wydatnie osłabia psychikę jednostki. Dzieje się tak głównie poprzez samoalienację, jak też wskutek pogardy dla siebie i dezintegrujących psychikę wewnętrznych konfliktów — produktów dumy. Jednostka staje się wewnętrznie słaba z powodu zaostrzonej wielostronnej drażliwości. Jakże niewiele potrzeba, aby urazić jej dumę, aby wywołać w niej poczucie winy czy obudzić pogardę dla siebie. Sam charakter jej wewnętrznych wymagań musi prowadzić do frustracji. Równowaga wewnętrzna jednostki spoczywa na tak kruchych podstawach, że łatwo ulega zachwianiu. Wreszcie, uzewnętrznienie i spowodowane przez nie, jak i przez inne czynniki, wrogie nastawienie wobec ludzi czyni z nich istoty bardziej groźne, niż są w rzeczywistości. Wszystkie te lęki sprawiają, że postawa neurotyka wobec

ludzi staje się postawą zdecydowanie obronną, obojętne, czy wyraża się w agresji, czy też, odwrotnie, w uległości.

Przy analizowaniu wszystkich wyżej wymienionych czynników owej niepewności uderza nas podobieństwo do elementów składowych podstawowego lęku, który — jak sobie przypominamy — sprowadza się do poczucia wyizolowania i bezradności wobec potencjalnie wrogiego świata. I na tym polega w istocie wpływ systemu dumy na stosunki międzyludzkie: wzmaga podstawowy lęk. To, co u dorosłych neurotyków rozpoznajemy jako podstawowy lęk, jest już zjawiskiem zmodyfikowanym w toku wieloletniego procesu, wzbogaconym przez narastające tendencje i potrzeby. Lęk stał się z biegiem lat złożoną kompleksową postawą wobec ludzi, uwarunkowaną przez czynniki bardziej skomplikowane niż te, które składały się nań w momencie narodzin. Podobnie jak dziecko dręczone przez podstawowy lęk musiało znaleźć jakieś sposoby ułożenia sobie stosunków z otoczeniem, tak i dorosły neurotyk zmuszony jest ponownie do wyszukania metod uporania się ze swymi postawami wobec ludzi. Znajduje je w zasadniczych typach strategii obronnych, które opisywaliśmy. Jakkolwiek mechanizmy te również przypominają dziecięce odmiany nastawień — ku otoczeniu, przeciwko niemu i odsunięcia się — w istocie jednak nowe rozwiązania tłumienia własnego „ja", ekspansji bądź rezygnacji różnią się w swej strukturze od pierwotnych, choć nadal determinują formę stosunków interpersonalnych, są strategiami służącymi obronie przed konfliktami wewnętrznymi.

Uzupełnijmy nasz obraz: system dumy, potęgując podstawowy lęk, nadaje przesadne znaczenie postawom innych ludzi wobec nękanej lękiem jednostki, a to wskutek potrzeb, jakie u niej wytwarza. Ludzie stają się dla neurotyka ogromnie ważni lub nawet niezbędni z wielorakich powodów. Potrzebuje od nich bezpośredniego potwierdzenia rzekomych wartości, jakie sobie przypisał (a więc potrzebuje ich podziwu, afirmacji, miłości). Neurotyczne poczucie winy i pogarda dla własnej osoby wytwarzają palącą potrzebę obrony i usprawiedliwienia. Jednak nienawiść do siebie, która zrodziła tę potrzebę, prawie całkowicie uniemożliwia zrehabilitowanie się we własnych oczach i dlatego człowiek musi go szukać ze strony innych. Musi więc im udowodnić, że istotnie reprezentuje wartości, na których mu zależy. Musi im pokazać, jak wiele jest wart, jak mu się poszczęściło, jakie sukcesy odniósł, jaki jest zdolny i inteligentny, jak mocną ma osobowość, jak dużo od niego zależy i jak wiele jest w stanie dla nich uczynić.

Poza tym, zarówno do jego aktywnej pogoni za wielkością, jak do szukania obrony i usprawiedliwienia potrzebni są ludzie, którzy dostarczają mu pobudek i okazji do działań. Owo znaczenie osób z otoczenia osiąga najmocniejszy wyraz u typów o tendencjach do pomniejszania własnej wartości, którzy niczego właściwie nie są zdolni wykonać samodzielnie i na własny rachunek. Ale cóż by się stało z inicjatywą i energią typów bardziej agresywnych, gdyby nie mieli komu imponować albo kogo zwalczać i przekonywać? Nawet typ buntowniczy potrzebuje ludzi, przeciw którym by się buntował, po to, by mieć na kim wyładować swą energię.

Wreszcie, ludzie potrzebni są neurotykowi dla chronienia go przed uczuciem nienawiści dla siebie. Wszak potwierdzenie jego wyidealizowanego własnego obrazu, jak również możliwości usprawiedliwiania w czyichś oczach dają mu także do ręki broń przeciw nienawiści do siebie. Ponadto, czy to w bardziej jawnej, czy w subtelnie ukrytej formie potrzebuje on innych do uśmierzenia niepokoju płynącego z napadów samonienawiści i pogardy dla siebie. W końcu, co najważniejsze, jakżeby bez innych osób neurotyk uzyskał swój najpotężniejszy instrument obronny: uzewnętrznianie?

Tak więc faktem jest, że system dumy wprowadza zasadniczy brak konsekwencji do stosunków neurotyka

z otoczeniem: czuje się odsunięty od ludzi, głęboko niepewny, lęka się ich, żywi wobec nich wrogie uczucia — a mimo to potrzebuje ludzi w bardzo żywotny sposób.

Wszystkie czynniki wywołujące zaburzenia w stosunkach z ludźmi z konieczności występują również w związkach miłosnych, kiedy dana znajomość nabiera charakteru trwalszego kontaktu. Z naszego punktu widzenia jest to fakt oczywisty, ale trzeba to podkreślić, gdyż wiele osób mylnie mniema, iż w każdym stosunku miłosnym dobrze się dzieje, jeśli tylko obydwoje partnerów znajduje zadowolenie w pożyciu seksualnym. Tymczasem stosunki seksualne przyczyniają się do przejściowego rozładowania napięcia, a nawet do przedłużania związku opartego na neurotycznym podłożu osobowości partnerów — ale nie czynią tych stosunków ani trochę zdrowszymi. Gdybyśmy usiłowali rozważać trudności typu neurotycznego, które mogą się przejawiać w małżeństwie lub w związku dwojga ludzi, nie mielibyśmy nic do dodania do przedstawionych tu prawidłowości. Inna sprawa, że procesy intrapsychiczne wywierają swoisty wpływ na znaczenie i funkcje, jakie dla neurotyka mają miłość i seks.

Ostatnią część rozważań, które zamieszczam w tym rozdziale, chciałabym poświęcić przedstawieniu pewnych ogólnych uwag na ten właśnie temat.

Znaczenie i waga miłości dla jednostki o osobowości neurotycznej nazbyt zależą od typu strategii przez nią stosowanych, aby dało się całą sprawę potraktować generalnie. Wszelako jeden czynnik występuje zawsze: jest nim głęboko zakorzenione poczucie neurotyka, iż jest kimś, kto nie może wzbudzić miłości. Nie chodzi tu o to, że w konkretnych przypadkach ta czy tamta osoba go kocha, ale o głębokie, nawet nieświadome przeświadczenie, że nikt go w ogóle nie kocha i nie mógłby pokochać. Jest w stanie uwierzyć, że ktoś kocha go za jego wygląd, za okazaną pomoc, że ktoś kocha jego głos lub że uczyniła to satysfakcja seksualna, jakiej ktoś w stosunkach z nim zaznaje. Nikt jednak nie kocha go dla niego samego, jest

to bowiem po prostu niemożliwe. Jeżeli neurotyk napotyka dowody zaprzeczające takiemu mniemaniu, skłonny jest unieważniać je na rozmaitych podstawach. Powie, że dana osoba pokochała go dlatego, że czuła się ogromnie samotna, że szukała w kimś oparcia, że uczyniła to z dobroci serca itd.

Zamiast rozgryźć ten problem — o ile w ogóle zdaje sobie z niego sprawę — neurotyk rozprawia się z nim w mało konkretny i mętny sposób, nie dostrzegając sprzeczności tych dwóch stosowanych przez siebie interpretacji. Z jednej więc strony stara się nadal łudzić, nawet jeżeli nie zależy mu aż tak bardzo na miłości, że gdzieś kiedyś spotka przecież tę „właściwą" osobę, która go pokocha. Z drugiej zaś strony zajmuje analogiczną postawę do tej, jaką przejawiał w stosunku do niedostatku pewności siebie: traktuje niemożność zdobycia czyjegoś uczucia jako cechę niezależną od istniejących u niego pozytywnych walorów. Czyniąc tak, nie wierzy w szansę zmiany stanu rzeczy wraz z ewentualnym przeobrażeniem swej osoby. Skłonny jest zatem zajmować stanowisko fatalistyczne i ujmować niezdolność do wzbudzania czyichś uczuć jako tajemniczy, lecz nie podlegający zmianom fakt.

Człowiek o typie osobowości z tendencjami do tłumienia swego „ja" najłatwiej dochodzi do wniosku, że nie jest zdolny do wzbudzenia w kimś uczucia i wobec tego bardziej od innych wysila się, żeby wyrobić w sobie jakieś atrakcyjne, pociągające cechy, choćby czysto zewnętrzne. Nawet on, choć najżywotniej jest tym zainteresowany, nie stara się z własnej inicjatywy dociec istotnej przyczyny owego niezachwianego przekonania, że on — jako człowiek — nie może się stać obiektem czyjegoś uczucia.

Przekonanie takie wypływa z trzech głównych źródeł: pierwszym jest upośledzenie jego własnej zdolności kochania. Upośledzenie w tej dziedzinie musi w istocie wystąpić, a to z powodu działania licznych czynników, analizowanych przez nas w tym rozdziale: zbytniego pogrążenia się w sobie, zbytniej drażliwości, zbyt silnej obawy przed ludźmi itd. Związek między świadomością

własnej zdolności do wzbudzania uczuć a zdolnością do obdarzania kogoś uczuciem bywa wprawdzie na ogół teoretycznie uznawany, rzadko jednak nabiera dla nas jakiegoś głębszego życiowego znaczenia. A przecież, jeśli nasza zdolność kochania jest należycie rozwinięta, nie dręczy nas kwestia ogólnej zdolności do wzbudzania cudzych uczuć. Nie ma też wówczas kluczowego znaczenia fakt, czy ktoś nas w istocie kocha.

Drugim źródłem przeświadczenia neurotyka o tym, że kochać go nie ma za co, jest jego nienawiść do siebie i jej uzewnętrznienie. Dopóki on sam nie jest zdolny do samoakceptacji z powodu nienawiści i pogardy, jaką siebie darzy, dopóty nie potrafi uwierzyć, że ktokolwiek mógłby go kochać.

Owe dwa źródła — oba równie silne i stale obecne w nerwicy — sprawiają, że leczenie analityczne przekonania o niezdolności do stania się obiektem czyichś uczuć jest trudne. Możemy je dostrzec u pacjenta i zbadać, jaki wpływ wywiera na jego życie uczuciowe, ale zmniejszyć siłę tego przekonania można tylko poprzez tamowanie wymienionych źródeł.

Istnieje jeszcze i trzecie źródło o znacznie mniej bezpośrednim wpływie, ale z innych powodów zasługuje tu na wymienienie. Jest nim oczekiwanie od miłości czegoś więcej, aniżeli może ona w ogóle dać (marzenie o miłości „idealnej"), lub też spodziewanie się od miłości czegoś innego, niż dać ona może (nie może na przykład uwolnić człowieka od nienawiści do siebie). A ponieważ miłość, jaką jest darzony, nie spełnia jego marzeń i oczekiwań, skłonny jest sądzić, że nie jest ona tą „prawdziwą" miłością.

To, czego człowiek oczekuje od miłości, bynajmniej nie jest jednoznaczne. Ogólnie mówiąc, spodziewa się, iż zaspokoi ona wiele jego neurotycznych potrzeb, częstokroć sprzecznych między sobą, lub w przypadku człowieka o typie pomniejszającym siebie — wszystkie jego potrzeby. I właśnie fakt angażowania miłości do służby na rzecz własnych neurotycznych potrzeb czyni z niej nie tylko przedmiot pożądań, ale żywotną potrzebę. Tak oto do-

strzegamy w życiu miłosnym neurotyka ten sam brak konsekwencji, co w jego stosunkach interpersonalnych: zwiększoną potrzebę miłości, a zarazem upośledzoną zdolność jej przeżywania.

Chyba równie nieścisłe jest wytyczanie zbyt wyraźnej granicy między miłością a seksem, jak i zbyt silne ich ze sobą wiązanie (Freud). Jednak w nerwicach seksualne podniecenie i namiętności występują na ogół w oderwaniu od uczuciowej strony miłości, dlatego też chciałabym dorzucić tu kilka uwag na temat roli, jaką seks odgrywa u neurotyków. Popędy seksualne u neurotyków zachowują swą przyrodzoną funkcję środka służącego osiągnięciu fizycznej satysfakcji z intymnego kontaktu z partnerem. Prawidłowe funkcjonowanie życia seksualnego przyczynia się też do ugruntowania dobrego samopoczucia i pewności siebie. W przypadkach nerwic poszerzają się funkcje sfery popędów płciowych i nabierają odmiennego zabarwienia. Życie płciowe nie tylko daje upust seksualnemu napięciu, ale łagodzi liczne napięcia o charakterze pozaseksualnym. Stosunek seksualny służy niekiedy do dania upustu pogardzie dla siebie (praktyki masochistyczne), do zewnętrznego wyładowania szarpiącego, wewnętrznego napięcia przez seksualne poniżanie lub dręczenie innych (praktyki sadystyczne). Życie płciowe stanowi najczęstszą formę łagodzenia niepokoju. Jednostka nie jest świadoma tych powiązań. Neurotycy mogą często nie zdawać sobie nawet sprawy, że istnieje u nich szczególne napięcie lub niepokój, a jedynie doświadczać wzrastającego seksualnego podniecenia lub pożądania. W toku analizy możemy jednak wyraźnie uchwycić te powiązania. Nienawiść do siebie może na przykład zbliżać się do progu świadomości pacjenta i wówczas zaczyna on planować romans z dziewczyną — lub snuć marzenia na ten temat. Może też mówić o jakiejś własnej słabości, którą głęboko gardzi, i za chwilę zwierzyć się z wyobrażeń o sadystycznym zabarwieniu na temat dręczenia kogoś słabszego.

Naturalna funkcja stosunków seksualnych, polegająca

na intymnym kontakcie między partnerami, również nabiera tu często wynaturzonych rozmiarów. Znany jest dobrze fakt, że u człowieka zachowującego generalną postawę rezerwy i dystansu stosunek seksualny bywa jedynym mostem łączącym go z innym człowiekiem, choć większa intensywność życia płciowego, o której przed chwilą mówiliśmy, nie ogranicza się do oczywistej funkcji substytutu więzi z innym człowiekiem. Zwróćmy również uwagę na przesadny pośpiech, z jakim neurotyk rzuca się w każdą miłosną aferę bez próby jakiegokolwiek sprawdzenia, czy naprawdę łączy go coś z partnerem, bez nawiązania głębszej przyjaźni i wzajemnego zrozumienia. Zawsze istnieje, oczywiście, szansa, że więź uczuciowa z biegiem czasu się rozwinie. Częściej jednak taka ewolucja nie następuje, sam bowiem fakt gorączkowego pośpiechu, z jakim partnerzy nawiązują intymne współżycie fizyczne, wskazuje na zbyt poważne zahamowania psychiczne, aby sprzyjało to rozwojowi bliskich kontaktów uczuciowych.

Wreszcie, normalne powiązanie zaspokojenia seksualnego z dobrym samopoczuciem i pewnością siebie przesuwa się u takich osób na ścisłą relację seksu i dumy. Pożycie seksualne, fakt, że się jest dla kogoś osobą pociągającą i pożądaną, sprawa wyboru partnera, gromadzenie doświadczeń w zakresie życia seksualnego poprzez częstość doznań seksualnych i ich różnorodność — wszystko to staje się w większym stopniu przedmiotem dumy niż obiektem pragnień i źródłem satysfakcji czy przyjemności. Im bardziej czynnik osobowy w stosunku miłosnym ustępuje na rzecz czystego seksu, tym bardziej nieświadomy niepokój o zdolność do wzbudzenia czyichś uczuć ustępuje przed troską o własną fizyczną atrakcyjność[2].

Ów rozrost funkcji, jakie seks spełnia u neurotyków, nie oznacza koniecznie bujniejszego życia seksualnego w porównaniu z przeciętnie zdrowymi osobami. Może tak być, ale zdarza się również, że poszerzone funkcje seksu powodują większe opory i zahamowania. Przeprowadzenie porównania z jednostką zdrową jest ogromnie trudne

ze względu na znaczne wahania — nawet wśród ludzi „normalnych" — w zakresie stopnia pobudliwości seksualnej, intensywności i częstotliwości seksualnych popędów i form, w jakich seks znajduje swój wyraz. Można jednak zaobserwować jedną znamienną różnicę. Otóż w pewnym sensie, podobnie do tego, co mówimy o wyobraźni[3], seks pełni rolę służebną wobec neurotycznych potrzeb. O nieproporcjonalnie wielkiej wadze seksu w życiu jednostki mówimy właśnie dlatego, że wypływa ona z pozaseksualnych źródeł. Co więcej, z tego samego powodu łatwo może dochodzić do zaburzeń stosunku płciowego (fizjologicznych funkcji seksualnych). Występują lęki, mnóstwo różnych zahamowań, istnieje powikłany problem homoseksualizmu, zdarzają się perwersje. Na koniec, praktyki seksualne (włączając w to masturbację wraz z towarzyszącymi jej wyobrażeniami i fantazjami) i ich poszczególne formy — uwarunkowane całkowicie lub częściowo przez neurotyczne potrzeby lub rozmaite rodzaje tabu — nabierają natury kompulsywnej. Wszystkie te czynniki doprowadzić mogą do tego, że neurotyk nie miewa stosunku płciowego dlatego, że go pragnie, ale dlatego, że czuje się w obowiązku zaspokoić partnera, że musi mieć dowód czyjegoś uczucia i pożądania, że musi uśmierzyć dręczący go niepokój, że musi dać wyraz swej władczej roli lub wykazać się potencją... Innymi słowy, stosunki seksualne są w mniejszym stopniu zdeterminowane autentycznymi pragnieniami i uczuciami, a w większym — takimi czy innymi kompulsywnymi potrzebami. Nawet jeśli u neurotyka nie występuje intencja poniżenia partnera, przestaje on być dla niego człowieczą indywidualnością, schodząc do roli „obiektu" seksualnych praktyk (Freud)[4].

Poszczególne odmiany obrazu życia seksualnego neurotyków przedstawiają tak bogatą skalę przeróżnych odcieni, że nie mogłabym się nawet pokusić o wymienienie wszelkich możliwości. Swoiste trudności występujące w dziedzinie życia uczuciowego i seksualnego są wszak tylko jednym z aspektów ca-

łokształtu neurotycznych zaburzeń danej jednostki. Bogactwo wariantów w tej dziedzinie jest jeszcze dlatego tak ogromne, iż zależą one nie tylko od indywidualnej neurotycznej struktury człowieka, ale i od tego, na jakich partnerów trafiał lub z kim jest aktualnie związany.

Może się wydawać — w świetle przedstawionych tu analiz — że sprawa doboru partnera nie ma zasadniczego znaczenia, gdyż coraz częstsze potwierdzenie zyskuje pogląd, zgodnie z którym motywacja w doborze partnera jest nieświadoma. Tymczasem byliśmy dotąd skłonni trzymać się koncepcji krańcowo przeciwnej i przyjmować, że to neurotyk w istocie wybiera sobie każdego partnera. Otóż uogólnienie takie nie jest słuszne. Należy je rozpatrzyć z dwóch punktów widzenia. Po pierwsze, musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, kto dokonuje owego „wyboru". Ściśle mówiąc, słowo „wybór" zakłada zdolność dokonywania wyboru oraz zdolność poznawania osoby, na którą wybór ów pada. Wszakże obie te zdolności są u neurotyka upośledzone. Umie on wybrać jedynie w takim stopniu, w jakim jego pojęcie o drugim człowieku nie jest zniekształcone pod wpływem działania wielu czynników, któreśmy tu analizowali. Nie można tu mówić o wyborze *sensu stricto*, a jeśli już, to w ograniczonym zakresie. To, co tu określamy mianem „wyboru partnera", oznaczało fakt pociągu do pewnej osoby, na gruncie najsilniejszych u danej jednostki neurotycznych potrzeb: jej dumy, jej potrzeby dominowania lub wykorzystywania drugiej osoby czy też odwrotnie, potrzeby poddania i uległości.

Jednakże nawet w tym uszczuplonym zakresie znaczeniowym neurotyk z wielu względów ma ograniczone możliwości dokonywania „wyboru" partnera. Może wstąpić w związek małżeński, ponieważ... ludzie zwykli to robić; bywa, że jest wewnętrznie tak wyobcowany, a zarazem oddalony od innych, iż zawiera małżeństwo z osobą, którą zna niewiele lepiej od innych, lub dlatego, że akurat jakaś kobieta zdradza chęć poślubienia go. Z powodu pogardy, jaką dla siebie żywi, jego samoocena może być tak niska, że po prostu nie śmie zbliżyć się do osób przeciwnej

płci, które — choćby ze względu na jego neurotyczne potrzeby — pociągałyby go. Jeżeli dodać do tych uwarunkowanych przez psychikę neurotyka ograniczeń obiektywnych fakt, że może znać niewiele osób odpowiadających jego potrzebom — oczywiste się staje, iż o jego małżeństwie muszą decydować przypadkowe względy.

Zamiast kusić się o dokonanie pełnego przeglądu nieskończonych odmian erotycznych i seksualnych doświadczeń, wynikających u neurotyków z działania owych wielorakich czynników, zwrócę po prostu uwagę na pewne ogólne tendencje cechujące postawy neurotyka w odniesieniu do miłości i do seksu. A więc bywa, że skłonny jest wyeliminować miłość ze swego życia. Usiłuje wówczas pomniejszyć i wręcz negować jej znaczenie w życiu człowieka, a nawet sam fakt jej istnienia. Miłość nie jest przedmiotem jego pożądań i pragnień, należy jej unikać lub wręcz gardzić tym uczuciem, instrumentem zakłamania i świadectwem słabości.

Tego rodzaju skłonność do eliminacji miłości występuje w umiarkowanej, ale wyraźnej formie u osób zajmujących postawę rezygnacji i chłodnej rezerwy. Różnice indywidualne zarysowujące się w tej grupie osób dotyczą głównie postawy wobec spraw seksualnych. Bywa, że jednostka tego typu ruguje w sposób radykalny ze swego życia osobistego już nie tylko miłość, ale i seks, żyje tak, jak gdyby te sprawy nie istniały, a w każdym razie nie miały dla niej żadnego znaczenia. Do życia seksualnego innych nie odnosi się ani z zawiścią, ani też z dezaprobatą, a nawet zdradza nierzadko dużo zrozumienia dla przeżyć i zmartwień tego typu, doświadczanych przez inne osoby.

Inni neurotycy typu zrezygnowanego miewają pewne skąpe doświadczenia seksualne w młodych latach. Nie przebiły one jednak pancerza ich rezerwy, nie wycisnęły silnego piętna na ich życiu i przemijają, nie pozostawiając żywych pragnień i tęsknot za dalszymi doznaniami.

Są i tacy ludzie z tej grupy, którzy czerpią wiele przyjemności z przeżyć seksualnych i przywiązują do tej dziedziny życia duże znaczenie. Mogą nawet mieć liczne przy-

gody miłosne, zawsze jednak — świadomie czy nieświadomie — mają się na baczności przed zadzierzgnięciem silniejszych więzi. Charakter tych krótkotrwałych przygód zależy od wielu czynników. Zaliczyć do nich trzeba okoliczność, czy u danej jednostki przeważają tendencje ekspansywne, czy też skłonność do autominimalizacji. Im bardziej zaniżona samoocena, tym jednostka zdradzi silniejszą tendencję do kontaktów z osobami znajdującymi się pod względem społecznym i kulturalnym na niższym poziomie: w przypadku mężczyzny będą to często prostytutki.

Jeszcze inni wstępują w związki małżeńskie i zdolni są nawet do trwalszego poprawnego współżycia, jakkolwiek z zachowaniem dystansu, o ile partnera również cechuje podobna postawa rezerwy. Jeżeli mężczyzna tego typu żeni się z osobą, z którą go wiele nie łączy, potrafi często pogodzić się z tą sytuacją, usiłując należycie wypełniać swe obowiązki męża i ojca. Jedynie w przypadku, gdy partner jest jednostką zbyt agresywną, gwałtowną lub sadystyczną, aby pozwolić stronie chłodnej zachować wewnętrzny dystans, ta ostatnia może usiłować zerwać związek lub też utracić całkowicie wewnętrzną równowagę.

Typ władczo-mściwy eliminuje miłość w sposób bardziej wojowniczy i destruktywny. Jego ogólna postawa wobec miłości jest zazwyczaj lekceważąco-demaskatorska, zaś życie seksualne zdaje się układać w dwojaki sposób. Może być albo bardzo ubogie — ogranicza się wtedy do przypadkowych stosunków nawiązywanych raczej w celu wyładowania psychicznego czy fizycznego — albo też przeżycia te mogą mieć dla niego duże znaczenie, pod warunkiem że wyładuje w nich swe popędy sadystyczne. W tym ostatnim przypadku oddaje się faktycznie praktykom o charakterze sadystycznym (co może go w najwyższym stopniu podniecać i dostarczać autentycznej satysfakcji) bądź może przejawiać pewną sztywność i zbytnią powściągliwość we współżyciu z partnerem, ale traktować go ogólnie w sadystyczny sposób.

Inną formą ogólnej tendencji w odniesieniu do miłości

i seksu, idącą również w kierunku eliminacji przeżyć — niekiedy nawet seksu — jest przyznanie jej poczesnego miejsca w sferze wyobraźni. Miłość staje się wówczas uczuciem tak wysublimowanym, że nadanie jej jakichś realnych form wydaje się czymś płytkim i wzgardliwym. E. T. A. Hoffmann po mistrzowsku opisał takie właśnie ujęcie miłości w swoich *Opowieściach*, nazywając ją „tęsknotą nieskończoną, co wiąże nas z zaświatowymi wyżynami". Jest to złudzenie, pisał, zaszczepione w naszej duszy przez „chytrość odwiecznego wroga człowieka", że „...przez miłość, przez rozkosz pocałunków kobiecych znajdzie człowiek tu na ziemi urzeczywistnienie obietnic niebieskich, jakie nosimy w swej duszy". A więc miłość może być spełniona tylko w wyobraźni. Don Juan w interpretacji Hoffmanna niszczy kobiety, gdyż „każde uwiedzenie ukochanej narzeczonej, każde uderzenie łamiące przemocą szczęście dwojga kochanków było dla niego wielkim triumfem nad tą potęgę nieprzyjazną, co go unosiła poza ciasne granice życia zwykłego, nad naturą i jej Stworzycielem"[5].

Trzecią i ostatnią odmianą postawy wobec omawianych dziedzin życia jest przywiązywanie w życiu nadmiernej wagi do realnych przeżyć w sferze miłości i seksu. Miłość i seks stają się wtedy naczelną wartością życia i podlegają pewnego rodzaju gloryfikacji. Możemy tu dokonać ogólnego podziału na miłość o charakterze władczo-zdobywczym i uległym. Ten ostatni typ jej przeżywania logicznie wynika z postawy wytworzonej pod wpływem mechanizmu tłumienia własnego „ja" i z tego punktu widzenia został już przez nas opisany. Odmiana wymieniona tu na pierwszym miejscu występuje u typów narcystycznych, o ile wskutek specyficznych przyczyn tendencja do dominacji skanalizowała się w tej sferze przeżyć. Cała ambicja takiego człowieka skupia się wówczas na tym, aby okazać się wzorowym kochankiem, któremu żadna kobieta nie umie się oprzeć. Kobiety tzw. łatwe nie interesują go. Musi udowodnić swój kunszt, zdobywając te, które z takich czy innych powodów są trudne do pozyskania. Jedni dążą tylko do tego, aby doprowadzić

do aktu seksualnego z wybraną kobietą, inni — aby ją sobie także uczuciowo podporządkować. Kiedy cel zostaje osiągnięty, tracą zainteresowanie partnerką.

Mam wątpliwości, czy ta pobieżna prezentacja obejmująca kilka zaledwie stron, wystarczająco dokumentuje zakres i intensywność wpływu, jaki procesy wewnątrzpsychiczne wywierają na stosunki między ludźmi. Jeżeli zdamy sobie w pełni sprawę ze stopnia i jakości owego wpływu, zmuszeni będziemy poddać rewizji pewne żywione dotąd nadzieje dotyczące dobroczynnej roli, jaką lepsze kontakty interpersonalne mogą spełnić w przypadkach nerwic i w ogóle w odniesieniu do rozwoju osobowości. Spodziewaliśmy się, że zmiana środowiska, małżeństwo, życie seksualne bądź też uczestnictwo w jakimkolwiek grupowym działaniu (w lokalnej społeczności, w grupach zrzeszonych na podłożu religijnym lub zawodowym) pomagają danej jednostce przezwyciężyć neurotyczne trudności. W stosunku do terapii analitycznej nadzieja ta sprowadza się do oczekiwania, że głównym czynnikiem uzdrawiającym będzie nawiązanie między pacjentem a analitykiem dobrego kontaktu, to znaczy takiego, który byłby wolny od szkodliwych elementów, obecnych w stosunkach, jakie pacjenta w okresie dzieciństwa łączyły z osobami z otoczenia[6]. Opinia taka wynika ze stanowiska pewnych analityków, zgodnie z którym nerwica *de origine* jest i pozostaje zaburzeniem w sferze stosunków z otoczeniem, i stąd nadzieja na jej wyleczenie przez doświadczenie dobrego porozumienia z drugim człowiekiem. Powszechnie żywione nadzieje na ten temat wynikają już nie tyle z jakiegoś ściśle określonego poglądu naukowego, ile z przekonania, iż stosunki interpersonalne stanowią kluczową sprawę w naszym życiu, czemu w zasadzie nie można odmówić słuszności.

Wszystkie te prognostyki i oczekiwania są całkowicie uzasadnione w odniesieniu do okresu dzieciństwa i młodości. Nawet młody człowiek, który żywi zbyt wygórowane o sobie mniemanie, domaga się specjalnych przywilejów

lub zbyt łatwo czuje się urażony — jest jeszcze dostatecznie giętki, aby pozytywnie zareagować na korzystne oddziaływania osób z jego otoczenia. Może się stać mniej bojaźliwy, mniej wrogi ludziom, bardziej ufny. Jest jeszcze w stanie odwrócić bieg błędnych kół zbudowanych ze sprzecznych elementów, które wciągają go coraz głębiej w nerwicę. Musimy tu, oczywiście, uczynić konieczne zastrzeżenie dotyczące owej ewentualnej korzystnej przemiany, która zależeć będzie od stopnia indywidualnych zaburzeń nerwicowych oraz od czasu trwania, wartości i siły oddziaływań otoczenia.

Dobroczynny wpływ innej osoby czy osób na rozwój osobowości może również nastąpić i w dorosłym wieku, jeśli system dumy i wynikające zeń postawy nie zakorzeniły się jeszcze zbyt głęboko oraz pod warunkiem że — co jasno należy stwierdzić — myśl o samorealizacji pozostała w niej znacząca i żywa, niezależnie od tego, jakie nadaje tej idei indywidualne sformułowanie. Obserwowaliśmy na przykład często, że u jednej ze stron w związku małżeńskim może rozwijać się poważnie zaawansowany proces nerwicowy, podczas gdy druga strona przechodzi terapię analityczną i zaczyna zmierzać ku pewnej poprawie. W tego rodzaju układzie partner poddawany analizie zazwyczaj zwierza się drugiej stronie z tego, co zdołał dostrzec w swym wnętrzu, a wówczas ów drugi partner może ewentualnie wykorzystać zdobyte informacje na własny użytek. Widzi na własne oczy, że pozytywne przemiany są rzeczywiście możliwe, i doda mu to otuchy do pracy nad sobą. Dostrzegając szansę lepszego ułożenia wzajemnych stosunków, będzie czerpał stąd podnietę do wysiłków nad przezwyciężeniem własnych problemów. Podobne przeobrażenia mogą nastąpić bez terapii analitycznej, jeżeli neurotyk nawiąże bliski i trwalszy kontakt z osobą czy osobami stosunkowo zdrowymi. Wówczas różnorakie czynniki mogą pobudzać jego proces ozdrowieńczy: dokonanie rewizji uznawanych dotąd wartości, poczucie przynależności i akceptacji, nieunikniona konfrontacja z własnymi trudnościami spowodowana osłabieniem moż-

ności dokonywania uzewnętrznień, możliwość zaakceptowania, a nawet odniesienia korzyści z poważnego, lecz konstruktywnego krytycyzmu itd.

Jednakże wszystkie wymienione ewentualności mają bardziej ograniczony wpływ, niż to się zwykło sądzić. Zastrzegając się z góry, że doświadczenie analityka oparte jest przede wszystkim na przypadkach, w których takie nadzieje nie urzeczywistniają się, ośmielę się stwierdzić na podstawie przesłanek teoretycznych, iż owe szanse są zbyt małe, by usprawiedliwiać pokładane w nich nadzieje. Obserwujemy nieustannie, jak neurotyk, z utrwalonym, obranym przez siebie mechanizmem obronnym, służącym rozwiązaniu trapiących go konfliktów, nawiązuje z kimś stosunki — obwarowany rygorystycznym zespołem wymagań i nakazów wewnętrznych, z przekonaniem o własnej nieomylności, drażliwy, nienawidzący siebie, uzewnętrzniający swe postawy, z wybujałymi potrzebami supremacji bądź podporządkowania się, czy też wolności. Dlatego związek — zamiast stać się dla obu stron źródłem radości i pełnego rozwoju — jest dla neurotyka instrumentem służącym do zaspokajania jego nerwicowych potrzeb. Wpływ takiego kontaktu z inną osobą sprowadza się do wzmożenia lub złagodzenia wewnętrznych napięć, w zależności od tego, czy zaspokaja, czy też frustruje potrzeby neurotyka. Na przykład człowiek o typie ekspansywnym może mieć lepsze samopoczucie i lepiej funkcjonować, jeśli jest w tych kontaktach panem sytuacji lub gdy go otaczają pełni podziwu uczniowie. Typ człowieka skłonny do minimalizacji swych wartości może rozkwitnąć, gdy przestanie mu ciążyć samotność, gdy poczuje się potrzebny i upragniony. Każdy, kto orientuje się w neurotycznych cierpieniach, doceni subiektywny walor takiej poprawy samopoczucia. Nie jest ona jednak konieczną oznaką procesu zdrowienia osobowości. W większości wypadków poprawa dowodzi jedynie tego, że korzystny układ stosunków z otoczeniem wywołuje lepsze subiektywne samopoczucie, mimo braku poprawy stanu nerwicy.

Podobne poglądy, choć o charakterze bardziej bezosobowym, dadzą się zastosować do nadziei na zmiany pewnych instytucji, stosunków ekonomicznych, form polityczno-ustrojowych. Bez wątpienia ustrój totalitarny może skutecznie hamować swobodny rozwój osobowości jednostek, z samej swej natury bowiem dąży do tłumienia indywidualności. Oczywiste jest natomiast, że tylko reżim, który umożliwia jednostkom jak największą swobodę w dążeniu do samourzeczywistnienia — wart jest naszych dążeń. Jednakże nawet optymalne przemiany w sytuacji zewnętrznej nie przyniosą automatycznie pełni rozwoju osobowości jednostek. Rola takich przemian ogranicza się do wytworzenia warunków zewnętrznych sprzyjających owemu rozwojowi.

Błąd tkwiący we wszystkich tego rodzaju oczekiwaniach nie polega na przecenianiu wagi stosunków międzyludzkich i społecznych, ale na niedocenianiu potęgi czynników wewnątrzpsychicznych. Jakkolwiek stosunki interpersonalne mają zasadnicze znaczenie, brak im siły mogącej wykorzenić mocno utrwalony system dumy u jednostki, której autentyczne „ja" zostało wyłączone niejako z komunikacji ze światem. I w tym więc ważnym aspekcie system dumy okazuje się wrogiem naszego prawidłowego człowieczego rozwoju.

Samorealizacja nie zmierza wyłącznie, ani nawet głównie, do rozwijania specyficznych zdolności indywidualnych. Jądrem tego procesu jest ogólny rozwój potencjalnych sił ludzkiej istoty. Obejmuje on zatem przede wszystkim rozwijanie w jednostce zdolności do dobrego współżycia z innymi ludźmi.

PRZYPISY

[1] Bohater i tytuł sztuki Eugene'a O'Neilla (przyp. tłum.).
[2] Por. uwagi na temat pogardy dla siebie w rozdz. V.
[3] Patrz rozdz. I.
[4] Ujmując ten temat z punktu widzenia moralności seksualnej, an-

gielski filozof J. Macmurray w pracy *Reason and Emotion* (London 1935) czyni szczerość uczuć kryterium wartości współżycia seksualnego.

[5] Cytaty pochodzą z E. T. A. Hoffmann, *Opowieści fantastyczne, Don Juan*. Przeł. A. Lange. Warszawa 1959 (przyp. tłum.).

[6] J. M. Rioch, *The Transference Phenomenon in Psychoanalytic Therapy*, „Psychiatry", 1943. „Funkcja lecznicza tego procesu polega na tym, że pacjent odkrywa tę stronę swej osobowości, która była stłumiona w chwili aktualnego przeżycia. Może tego dokonać jedynie na gruncie swych kontaktów z analitykiem, sprzyjających tego rodzaju odkryciu... Rzeczywistość stopniowo staje się «»wolna od zniekształceń», własne «ja» zostaje odnalezione w toku osobistych kontaktów między pacjentem a analitykiem".

Rozdział XIII

TRUDNOŚCI W PRACY ZAWODOWEJ WYNIKAJĄCE Z NERWICY[1]

Rozmaite są źródła trudności, z jakimi borykamy się przy pracy. Jedne wypływają z warunków zewnętrznych, na przykład z nacisków politycznych czy ekonomicznych, z braku należytego spokoju, odosobnienia, czasu. Inny typ trudności powstaje — sięgnijmy po przykład bardziej specyficzny, a znamienny dla naszej współczesnej epoki — kiedy pisarz musi znaleźć formę i wyraz wypowiedzenia siebie. Trudności mogą się także zrodzić na podłożu kulturowym, a polegać na przykład na tym, że nacisk opinii publicznej na jednostkę może ją pchnąć do powiększania skali zarobków o wiele ponad jej rzeczywiste potrzeby. Liczne tego przykłady znajdziemy wśród biznesmenów wielkich miast. Tego rodzaju stosunek do pieniądza nie znajdzie natomiast zrozumienia na przykład u meksykańskich Indian.

Nie jest moim zamiarem omawiać w tym rozdziale trudności zewnętrzne, lecz rozważyć te, które wynikają z nerwicy pracującego. Uściślając jeszcze bardziej temat, omówię zaburzenia występujące w stosunkach w miejscu pracy, powstające na tle naszych postaw wobec innych, a mianowicie wobec osób wyżej od nas postawionych, wobec podległych nam pracowników i wobec kolegów równych pod względem stanowiska służbowego. I jakkolwiek nie da się całkowicie oddzielić tych trudności od wynikających z samej pracy jako takiej, będziemy je pomijali tak dalece, jak tylko to jest możliwe, i skupimy uwagę na

wpływie czynników wewnątrzpsychicznych na pracę oraz na ustosunkowaniu się neurotyka do tych problemów. Zaburzenia neurotyczne odgrywają stosunkowo małą rolę w pracy o charakterze zrutynizowanym. Wzrost ich roli jest wprost proporcjonalny do wzrostu w danej pracy czynnika osobistej inicjatywy, polotu, odpowiedzialności, samodzielności, pomysłowości. Ograniczę zatem moją analizę do rodzajów pracy wymagających odwoływania się do własnych samodzielnych poczynań — do pracy twórczej w najszerszym tego słowa znaczeniu. To, co tu będzie powiedziane na temat przykładów zaczerpniętych z pracy artystycznej i naukowej, da się najpełniej zastosować do pracy nauczyciela, kobiety prowadzącej dom i wychowującej dzieci, biznesmena, prawnika, lekarza, działacza związkowego itd.

Skala zaburzeń w pracy zawodowej, płynących z nerwicowej osobowości pracującego, jest ogromna. Jak się wkrótce przekonamy, nie wszystkie są przeżywane świadomie. Świadczy o nich często jakość pracy czy brak należytej wydajności. Niekiedy przejawiać się mogą w różnego rodzaju przykrych doznaniach związanych z pracą, jak na przykład ponadnormalne napięcie, zmęczenie, wyczerpanie; a także lęki, niekiedy nawet stany paniki, rozdrażnienie lub świadomie odczuwane zahamowania. Niewiele tu ogólnych, wspólnych wszystkim nerwicom czynników. Trudności n i e z a l e ż n e od bezpośrednio związanych z określonym typem pracy występują zawsze, jakkolwiek mogą nie być widoczne.

Pewność siebie i ufność we własne siły — najbardziej chyba nieodzowny atrybut każdej pracy twórczej, w przypadkach nas interesujących spoczywa zazwyczaj na chwiejnym fundamencie, bez względu na to, jaki stopień pewności siebie czy też obiektywizmu postaw wydaje się zdradzać jednostka.

Rzadko stykamy się u neurotyka z właściwą oceną trudności obiektywnych związanych z określonym typem pracy, zazwyczaj przecenia je lub ich nie docenia. Na ogół

też nie spotykamy właściwej oceny wartości wykonywanej przez siebie pracy.

Sposób, w jaki praca jest wykonywana, jest zazwyczaj zbyt usztywniony. Cechuje go pewna osobliwość i większy stopień zawziętości w porównaniu ze sposobem wykonywania pracy przez większość ludzi.

Wewnętrzny związek z wykonywaną pracą jest luźny, co wypływa z egocentryzmu neurotyka. Zagadnienia, jak sobie z daną pracą poradził czy też w jaki sposób powinien ją wykonać, są dla niego istotniejsze niż sama praca jako taka.

Radość i satysfakcja, jaką może dawać praca, która człowiekowi odpowiada, jest u neurotyków osłabiona, zbyt silny jest tu bowiem element przymusu, zbyt dużo konfliktów i lęków, nazbyt często praca podlega subiektywnej dewaluacji.

Kiedy jednak pozostawimy na boku wymienione ogólne aspekty trudności, z jakimi borykają się wszyscy neurotycy, i przystąpimy do szczegółowej analizy występujących problemów, uderzy nas ogrom różnic, dzielących poszczególne typy neurotyków, przewyższający wymienione podobieństwa. Wspomniałam już o różnicach w stopniu uświadomienia sobie natury owych trudności i w intensywności ich przeżywania. Różne bywają także swoiste warunki, w jakich neurotyk potrafi czy też nie potrafi pracować. Rozmaita jest zdolność do trwałego, konsekwentnego wysiłku, do podejmowania ryzyka, do planowania, do przyjmowania czyjejś pomocy, do zlecania pracy innym itd. Różnice owe zdeterminowane są przede wszystkim naczelną strategią obronną, jaką dana osoba przyjęła dla uporania się ze swymi konfliktami wewnętrznymi. Omówimy obecnie kolejno trudności w pracy nękające różne typy osobowości neurotycznej.

T y p y e k s p a n s y w n e, niezależnie od ich cech indywidualnych, skłonne są przeceniać własne zdolności i talenty. Mają też tendencję do traktowania wykonywanej pracy jako sprawy o unikatowym znaczeniu i do przece-

niania jej wartości. Jeżeli inne osoby nie podzielają poglądu na temat wybitnej wartości ich pracy, spotykają się z zarzutem, iż nie są zdolne ich zrozumieć (mówienie z tymi osobami o własnej pracy to — zdaniem jednostki ekspansywnej — przysłowiowe rzucanie pereł przed wieprze), lub z oskarżeniem o powodowanie się w ocenie ich pracy zazdrością. Jakakolwiek krytyka, najbardziej nawet poważna i wnikliwa, bywa tym samym odczuwana jako wrogi atak. Na tle potrzeby stłumienia wszelkich wątpliwości na temat własnej osoby nie usiłują rewidować zasadności obiektywnej krytyki, ale koncentrują się na odrzuceniu jej w ten czy w inny sposób. Z tego samego powodu potrzeba, aby ich pracę w jakiejkolwiek formie doceniono, jest przemożna. Ludzie ci skłonni są uważać, że zasługują na wysoką ocenę i czują się dotknięci, gdy ich to nie spotyka.

Zdolność tego typu osób do chwalenia innych jest niezmiernie ograniczona, w każdym razie w odniesieniu do członków tej samej grupy zawodowej i tej samej grupy wieku. Mogą szczerze podziwiać Platona czy Beethovena, natomiast z trudem im przychodzi doceniać kogoś ze współczesnych filozofów czy kompozytorów. Tym trudniej, im osoba taka stanowi poważniejsze potencjalne zagrożenie unikatowego znaczenia ich zasług czy osiągnięć. Bywają też przesadnie wrażliwe na podnoszenie w ich obecności czyichkolwiek zasług.

Wreszcie, fascynacja dominowania nad innymi, tak charakterystyczna dla tej grupy, zakłada mniemanie, że nie ma takiej przeszkody, której nie mogliby pokonać siłą woli czy też swymi wybitnymi uzdolnieniami. Sądzę, że osoba, która wymyśliła hasło, jakie spotykamy w lokalach niektórych amerykańskich urzędów lub zakładów usługowych: „Sprawy trudne załatwiamy od ręki, sprawy niemożliwe — w nieco dłuższym terminie", musiał mieć zdecydowanie ekspansywne skłonności. W każdym razie niezależnie od tego, kto wymyślił — neurotyk pierwszy potraktowałby dosłownie taki napis. Potrzeba udowodnienia swej wybitności dodaje mu polotu i pomysłowości, sta-

nowi bodziec do podejmowania prób wykonania zadań, których inni byliby skłonni się wystrzegać. W takiej postawie tkwi jednak niebezpieczeństwo niedoceniania obiektywnych trudności. Według takich ludzi (cokolwiek jest treścią ich pracy) nie istnieje transakcja, której nie można szybko i efektywnie zrealizować; nie ma choroby, której diagnozy nie dałoby się natychmiast ustalić; każdy artykuł lub wykład można w krótkim terminie przygotować; każdy feler w samochodzie można naprawić, i to lepiej od mechanika.

Wszystkie te czynniki razem wzięte — przecenianie własnych zdolności, niedocenianie innych osób i trudności obiektywnych, nieprzyjmowanie cudzej krytyki — sprawiają, że człowiek taki nie zwraca uwagi na zaburzenia, którym podlega wykonywana przez niego praca. Bywają one rozmaitej natury, zależnie od tego, jakie skłonności wybijają się u niego na pierwszy plan: narcystyczne, perfekcjonistyczne czy też władczo-mściwe.

Typ narcystyczny, najbardziej skłonny do ulegania władzy swej wyobraźni, przejawia wszystkie wymienione postawy w jaskrawym stopniu. Zakładając, że wybrana grupa osób o tendencjach ekspansywnych jest jednorodna pod względem poziomu uzdolnień, ten właśnie typ jest najproduktywniejszy wśród typów ekspansywnych. Narażony jest jednak na poważne trudności w przypadku konfrontacji z rzeczywistością. Pierwsza, to rozproszenie zainteresowań i energii na wiele kierunków. Jeśli jest to kobieta, zdarza się wówczas, że żywi aspirację, żeby być wzorową panią domu, gospodynią i matką; zarazem najlepiej ubierającą się kobietą, aktywną w pracach społecznych, „maczającą ręce" w polityce; a do tego wszystkiego — wybitnym pisarzem. Weźmy z kolei biznesmena: nie tylko musi mieć udział w wielu przedsięwzięciach czy firmach, ale prowadzić aktywną działalność polityczną i społeczną. Kiedy po dłuższym czasie przekonuje się, że na tym czy innym polu nie udaje mu się zrealizować zamierzeń, konstatuje, iż dzieje się tak dzięki zbyt licznym uzdolnieniom. Ze źle skrywaną arogancją daje świadectwo swej zawiści w stosunku do osób, których

natura nie obdarzyła tak bogato i które wykazują zdolności tylko w jednym kierunku. Zdarza się rzeczywista wielostronność uzdolnień, ale nie ona jest źródłem jego kłopotów. Prawdziwym ich podłożem jest nieumiejętność dostrzeżenia prawdy, że istnieją granice możliwości własnych osiągnięć. Toteż doraźnie dokonywane postanowienia, aby zredukować wielokierunkowość działania, nie przynoszą na ogół trwalszego efektu. Niepomny na dowody przemawiające za racjami przeciwnymi, człowiek ów po krótkim czasie powraca do poprzednio zajmowanego stanowiska, zgodnie z którym inni nie potrafią robić tylu rzeczy naraz: on wszakże potrafi i to znakomicie. Ograniczenie własnej aktywności oznaczałoby dla niego uznanie swej klęski i godnej pogardy słabości. Perspektywa zrównania się z innymi i dzielenia ich okrojonych możliwości wydaje mu się czymś poniżającym, a przez to — czymś nie do zniesienia.

Są i takie osoby o typie narcystycznym, które trwonią energię nie tyle wskutek podejmowania wielu równoległych sfer działalności, ile przez angażowanie się w coraz to nowe działania, aby je wkrótce porzucić i skierować się ku czemuś innemu. Jeśli tak postępują ludzie młodzi, może to u nich ewentualnie wynikać z potrzeby wypróbowania swych sił na różnych polach, aby sprawdzić, co stanowi istotnie przedmiot ich największego zainteresowania. I tylko bliższe zbadanie ich osobowości może wykazać, czy tak proste wyjaśnienie jest w danym wypadku wystarczające. Zdarza się na przykład, że ktoś przejawia namiętne zainteresowanie sceną, próbuje więc swych zdolności aktorskich, studiuje, ma obiecujące debiuty — a po krótkim czasie rezygnuje z zawodu aktora. Podobny cykl zdarzeń może potem wystąpić w próbach kariery poetyckiej albo w farmerstwie. Dalej jednostka przerzuca się na studia pielęgniarskie lub medyczne, gdzie obserwujemy analogiczną ewolucję od entuzjazmu do kompletnej utraty zainteresowania.

Identyczne procesy występują u osób dorosłych. Ktoś może projektować napisanie jakiejś dużej książki, założenie zakrojonej na szerszą skalę organizacji, planować wielkie interesy czy też pracę nad jakimś wynalazkiem. Za każdym razem jego zainteresowanie stopniowo wygasa, zanim cokolwiek zostanie naprawdę dokonane. To wyobraźnia maluje przed nim obrazy szybkich i pełnych blasku osiągnięć, ale jego zainteresowanie opada już przy pierwszych realnych trudnościach, jakie napotyka. Duma nie pozwala mu się przyznać, że cofa się przed trudnościami. I dlatego utrata zainteresowania jest zabiegiem służącym zachowaniu twarzy.

Dwa czynniki są odpowiedzialne za te gonitwy poczynań czy huśtawki zainteresowań u typów narcystycznych: ich niechęć do zajmowania się szczegółami i do systematycznego wysiłku. Pierwsza z wymienionych cech ujawnia się już zazwyczaj u neurotycznych jednostek wśród młodzieży szkolnej. Zdarza się na przykład, że jakieś dziecko zdradza wyobraźnię i ciekawą myśl w wypracowaniu, ale zarazem uparty, nieświadomy opór przeciw staranności pisma czy ortograficznej pisowni. To samo niedbalstwo w pracy występować może u dorosłych. Mogą uważać, że przystoi im mieć błyskotliwe koncepcje czy projekty, ale parać się wykonywaniem „szczegółów" powinni ludzie przeciętnego kalibru. Jednostki takie bez oporów zlecają wykonawstwo innym, jeżeli tylko sytuacja na to pozwala. I jeżeli tak się składa, że mają w pracy podległych im ludzi czy współpracowników, którzy mogą wykonywać to, co oni zaprojektowali — wszystko idzie dobrze. Jeżeli zaś komuś takiemu przypadnie samemu wykonać jakąś robotę, czy będzie to napisanie artykułu lub broszury, opracowanie modelu sukni bądź zredagowanie dokumentu, skłonny jest — ku własnej najwyższej satysfakcji — uznawać rzecz za ukończoną, zanim przystąpi do autentycznej pracy, na przykład nad przemyśleniem swych koncepcji do końca, nad ich sprawdzeniem po wielokroć i zestawieniem w logicznym porządku. Podobne zjawisko obserwujemy u pacjenta, którego poddajemy analizie. Mamy tu do czynienia z innym jeszcze czynnikiem, niezależnie od generalnej skłonności do „roz-

dymania" własnych tendencji i dążeń: jest nim obawa przed dostrzeganiem u siebie pewnych konkretnych a szczegółowych aspektów osobowości.

Występująca u neurotyków niezdolność do systematycznego wysiłku wypływa z tych samych źródeł. Ich swoiste zabarwienie dumy można by nazwać ambicją na punkcie „wyższości osiąganej bez wysiłku". Po to, aby wyczyny ich mogły przemówić do wyobraźni, musi cechować je jakiś pierwiastek dramatyzmu, czegoś niezwykłego, podczas gdy skromne prace codzienne wydają im się upokarzające. Potrafią się natomiast zdobywać na doraźne ogromne wysiłki: wykazywać daleko idącą rozwagę i energię w sytuacjach krytycznych; rozruszać i ożywić towarzyskie przyjęcie; w nagłym przypływie energii odpisywać na listy, które od miesięcy domagały się odpowiedzi itd. Sporadyczne wysiłki karmią ich ambicje, systematyczne zaś i stałe — ranią. To pierwszy lepszy Piotr, Zbyszek czy Jerzy mogą się czegoś dochrapać mozolną harówką! Ponadto, jeżeli nie zdobywają się na żadne większe wysiłki, zawsze pozostaje im wymówka, że mogli byli dokonać czegoś naprawdę wielkiego, gdyby się wysilili. Najgłębiej ukryty motyw niechęci do wytrwałego wysiłku to tkwiący w jednostce strach przed zagrożeniem iluzji na temat własnych nieograniczonych możliwości. Wyobraźmy sobie, że ktoś chce pielęgnować ogród. Czy mu się to podoba, czy nie, musi sobie prędko zdać sprawę, że z dnia na dzień nie stanie się on kwitnącym rajskim ogrodem. Będzie się rozwijał w miarę wkładanej w niego pracy. Podobne trzeźwiące doświadczenia muszą się stać udziałem każdego, kto systematycznie pracuje nad jakimiś sprawozdaniami czy własnymi opracowaniami, zajmuje się reklamą lub uczy w szkole. Czynnikami obiektywnymi wytyczającymi granice wyników są czas i ludzkie siły. Dopóki człowiek typu narcystycznego trzyma się swych złudzeń na temat nieograniczonych sił i możliwości niewymiernych dokonań, dopóty musi się wystrzegać doświadczeń grożących rozwianiem się owych iluzji. A jeżeli już ktoś musi podjąć pewien systematyczny

wysiłek, dusi się w tej pracy, odczuwając ją jako niegodne go jarzmo. Z kolei niechęć do tego, co się robi, rodzi chroniczne znużenie i wyczerpanie.

Podsumowując, można by powiedzieć, że typ narcystyczny, mimo swych niezaprzeczalnych uzdolnień, bywa często niezadowolony z jakości swej pracy, jego swoista neurotyczna struktura sprawia bowiem, że po prostu nie umie pracować.

Trudności przeżywane przez typ perfekcjonisty są niejako odwrotne. Ten pracuje metodycznie i raczej zbyt pedantycznie traktuje najmniejsze nawet szczegóły. Jednakże świadomość własnych obowiązków i tego, jak należy je wykonywać, zbytnio mu ciążą, aby pozostał jakiś margines na oryginalność i spontaniczność w pracy. Jest zatem powolny i mało produktywny. Wskutek stawianych sobie wymagań skłonny jest się przepracowywać, z czego wynika chroniczny stan przemęczenia (jak dobrze to znamy u gospodyni domu — perfekcjonistki!) i co daje się we znaki innym. A ponieważ wymaga od ludzi tak dużo jak od siebie, zamęcza ich, zwłaszcza gdy jest na kierowniczym stanowisku.

Osobowość typu władczo-mściwego w jednych sprawach pozytywnie wpływa na problemy pracy zawodowej, a w innych — negatywnie. Człowiek tego typu pracuje najwspanialej ze wszystkich neurotyków. Gdyby mówienie o namiętnej pasji w odniesieniu do kogoś emocjonalnie tak chłodnego nie było czymś niestosownym, powiedzielibyśmy, że ten człowiek pracuje właśnie namiętnie czy też, że jego pasją jest praca. Ze względu na niezmożoną ambicję i jałową pustkę wypełniającą życie osobiste, każda godzina nie poświęcona pracy wydaje mu się zmarnowana. Nie oznacza to wcale, że lubi pracę, że odczuwa zadowolenie — na ogół niezdolny jest do odczuwania radości z czegokolwiek — ale praca go w ogóle nie nuży. Wydaje się kimś niestrudzonym, działającym jak dobrze naoliwiona maszyna. Mimo to jednak, choć jest człowiekiem pomysłowym, z inicjatywą, kompetentnym, często obdarzonym bystrym umysłem — jego praca po-

zostaje na ogół jałowa. Nie mam tu na myśli tej kategorii osób omawianego typu, która obejmuje zwykłych oportunistów, zainteresowanych głównie zewnętrznym efektem własnej pracy — sukcesem, prestiżem, prześcignięciem w wynikach innych — bez względu na to, czy produkuje mydło, robi portrety, czy pisze prace naukowe. Lecz nawet ludzie należący do kategorii prawdziwie zainteresowanych pracą, a nie tylko własną sławą, często krążą na peryferiach obranej dziedziny i nie atakują problematyki w danym wypadku istotnej. Będąc na przykład nauczycielem lub pracownikiem społecznym, człowiek taki raczej zajmować się będzie metodyką nauczania czy też organizacją pracy społecznej aniżeli dziećmi czy petentami. Jako intelektualista zaś będzie raczej krytykiem czy recenzentem niż autorem utworów oryginalnych. Będzie usiłował na każdym polu ingerować we wszystkie wyłaniające się zagadnienia i rezerwować sobie prawo ostatecznych wyroków czy decyzji, bez wnoszenia własnych opracowań lub koncepcji. Krótko mówiąc, zależy mu bardziej na tym, aby panować nad obraną sferą działania, aniżeli na wzbogaceniu jej swą inwencją.

Ponieważ wyniosła pycha nie zezwala mu dostrzegać cudzych zasług, a własna jego praca jest mało twórcza, często mu się więc zdarza, iż — nie zdając sobie z tego sprawy — przywłaszcza sobie cudze koncepcje. Nawet w tym wypadku ciekawa idea traci w jego rękach pierwiastek twórczy i żywotność.

W przeciwieństwie do większości neurotyków, taki człowiek zdradza zdolność starannego i dokładnego planowania oraz ma jasne wyobrażenia o dalszych etapach realizacji danego projektu (według własnego mniemania jego przypuszczenia sprawdzają się i okazują się zawsze trafne). Bywa on zatem często dobrym organizatorem, choć nie zawsze ma warunki pozwalające, aby wykazał swe zdolności organizacyjne. Otóż człowiek ten ma trudności ze zleceniem jakichś robót innym. Jego wyniosła pogarda dla ludzi utwierdza go w przekonaniu, że tylko on potrafi należycie pracować. Poza tym organizując jakąś

pracę, skłonny jest stosować dyktatorskie metody: raczej zastrasza ludzi i wykorzystuje, aniżeli pobudza do wysiłku i zapala do pracy. Gasi inicjatywę i satysfakcję z wykonanej roboty.

Planując na dłuższą metę, stosunkowo dobrze znosi doraźne niepowodzenia. W sytuacjach bardziej krytycznych nie zdaje na ogół egzaminu i wpada w panikę. W człowieku, który żyje całkowicie w kategoriach ekstremów triumfu lub klęski, widmo klęski musi budzić strach. Uważając jednak, że lęk nie powinien się go imać, skłonny jest mieć do siebie pretensje o to, że się boi. Poza tym, w sytuacji, kiedy na przykład składa egzamin, wzbiera w nim gwałtowny gniew na tych, którzy go osądzają. Uczucia tego rodzaju podlegają silnemu tłumieniu, toteż efektem wewnętrznego wrzenia bywają nierzadko pewne objawy somatyczne, jak: ból głowy, kurcze żołądka, palpitacja serca itp.

Trudności, jakie napotyka w pracy człowiek o tendencjach do tłumienia swojej osoby, są niemal punkt po punkcie odwrotne do tych, jakich doświadcza typ ekspansywny. Otóż skłonny jest do zaniżania celów swych dążeń, do niedoceniania swych zdolności, jak również znaczenia i wartości wykonywanej pracy. Nękają go ciągle wątpliwości i druzgocący samokrytycyzm. Daleki od wiary, że możliwe jest dla niego to, co niemożliwe, łatwo popada w poczucie własnej niemożliwości i bezsilności. Wartość wykonywanej przezeń pracy nie musi na tym cierpieć, ale on sam cierpi chronicznie.

Jednostki o typie osobowości stłumionej zachowują stosunkowo dobre samopoczucie i faktycznie dobrze pracują wówczas, gdy pracują dla kogoś: jako pani domu, jako osoba prowadząca cudze gospodarstwo, jako sekretarka, pracownik społeczny, nauczyciel, pielęgniarka, jako uczeń pracujący dla uwielbianego nauczyciela. W tego rodzaju przypadkach pewne osobliwe zjawiska mogą jednak sygnalizować istnienie swoistych trudności. Może się na przykład zarysować zbyt wyrazista różnica między pracą wy-

konywaną samotnie i pracą wśród innych. Badacz-antropolog bywa na przykład pełen inicjatywy w nawiązywaniu dobrych kontaktów z członkami plemienia, które bada, natomiast stawać musi wobec poważnych trudności, gdy przychodzi do formułowania wniosków z dokonanych badań. Pracownik społeczny może być ogromnie kompetentny w kontaktach z petentami lub na stanowisku inspektora, a zarazem wpadać w panikę, ilekroć przychodzi mu złożyć raport lub ocenę określonego przypadku. Student akademii sztuk pięknych maluje zupełnie dobrze pod okiem swego profesora, a zapomina wszystko, czego się nauczył, gdy pracuje sam. Drugim takim znaczącym zjawiskiem jest jakość pracy wykonywanej przez człowieka, o którym mowa; bywa, że praca jego stoi znacznie poniżej jego możliwości, a jemu samemu nigdy nie przychodzi do głowy, że... zakopał w ziemi jakiś swój talent.

Jednakże ludzie tacy mogą z wielu powodów rozpocząć jakąś pracę na własną rękę. Bywa, że ktoś awansuje na stanowisko wymagające pisania lub publicznego przemawiania. Kogoś innego ambicja (do której sam przed sobą się nie przyznaje) popchnie niekiedy ku bardziej niezależnej działalności. Zdarza się wreszcie — i nie aż tak rzadko — że ów najzdrowszy i potężny motyw weźmie górę: posiadane przez kogoś uzdolnienia skłonią go ostatecznie do zużytkowania ich z powodzeniem we właściwym kierunku. I oto w tym właśnie punkcie, kiedy jednostka usiłuje przekroczyć wąski teren działań zakreślony przez postawę tłumienia samego siebie — rodzą się prawdziwe poważne problemy.

Stawiane sobie standardy perfekcji są u jednostek, o których mówimy, równie wysokie jak te, które uznają typy ekspansywne. Kiedy jednak ci ostatni łatwo pławią się w błogim uczuciu osiągniętej doskonałości, osoby pomniejszające swą wartość wskutek tej właśnie tendencji są stale czujne na każdą usterkę w tym, co robią. Nawet po dobrym wywiązaniu się z zadania (może to dotyczyć wydanego przyjęcia lub wygłoszonego odczytu) będą stale wracały z naciskiem do tego, że czegoś tam zapomniały,

że nie uwypukliły dostatecznie pewnego zagadnienia, że były zbyt skromne czy też odwrotnie — obraźliwie pewne siebie itd. Tak oto wciągnięte zostają w beznadziejną walkę o osiągnięcie perfekcji, a równocześnie same się w swych oczach poniżają. Wymaganie od siebie doskonałości wzmacniane bywa z dodatkowego jeszcze względu. Tabu, jakim objęta jest u nich ambicja i duma, wytwarza w nich poczucie „winy", gdy dążą do osobistych osiągnięć i tylko prawdziwe wyżyny wybawiają je od tego „grzechu". („Jeżeli nie jesteś w muzyce mistrzem, to lepiej zajmij się czyszczeniem podłóg".)

Z drugiej znów strony ludzie ci stają się autodestruktywni, jeżeli przekraczają ustanowione dla siebie zakazy lub tylko sądzą, że tak się dzieje. Jest to przejaw tego samego procesu, jaki opisywałam w odniesieniu do gier opartych na współzawodnictwie: jak tylko jednostka tego typu widzi, że wygrywa, nie jest w stanie dalej grać. Znajduje się ustawicznie „między młotem i kowadłem", między koniecznością zdobycia szczytu a przymusem pozostawania na dole.

Ów problem staje się najbardziej widoczny, gdy konflikt między tendencjami autoekspansji a potrzebą tłumienia własnego „ja" podchodzi pod próg świadomości. Weźmy przykład malarza. Urzeczony pięknem pewnego przedmiotu stwarza sobie wizję wspaniałej kompozycji plastycznej. Zaczyna malować. Pierwszy jej rzut na płótno wygląda znakomicie. Malarz jest w radosnym uniesieniu. Lecz właśnie wtedy, gdy początek jest zbyt dobry (jak na „dozwoloną" mu miarę osiągnięć) lub też gdy odwrotnie, nie dorównuje wspaniałością jego wizji — artysta zwraca się przeciw sobie. Usiłuje poprawić to, co zrobił. Wypada jeszcze gorzej. Zaczyna z gorączką i szaleństwem „poprawiać", ale kolory stają się coraz bardziej martwe, gasną. I oto obraz zostaje w jednej chwili zniszczony. Malarz rezygnuje z uczuciem krańcowej rozpaczy. Po pewnym czasie rozpoczyna nowe dzieło i cały ten dręczący proces powtarza się.

Podobnie bywa z pisarzem, który przez pewien czas

z ferworem pisze, aż konstatuje, że to, co napisał, jest zupełnie dobre. I w tym właśnie momencie — choć nie zdaje sobie sprawy, że uczucie satysfakcji odegrało rolę alarmu — zaczyna dopatrywać się braków w swym utworze. Bywa, że istotnie stanął przed trudnościami, na przykład zdecydowania o tym, jak jego bohater powinien postąpić w określonej sytuacji, ale mogło się też zdarzyć, że wyolbrzymił problem pod wpływem nawrotu destruktywnej autopogardy. Tak czy inaczej — ogarnia go niepokój, nie jest w stanie wziąć się do pracy w ciągu dłuższego czasu i nagle, w napadzie wściekłości, drze końcowy fragment rękopisu na strzępy. Zdarza się, że przyśni mu się wtedy koszmarny sen, w którym zostaje zamknięty w jakimś pomieszczeniu z niebezpiecznym wariatem usiłującym go zabić — prosty i dokładny wyraz morderczej wściekłości na siebie samego[2].

W przedstawionych dwóch przypadkach, które łatwo można by mnożyć, widoczne są dwie odrębne tendencje: stany twórczego pobudzenia oraz skłonności do autodestrukcji. Powracając do osób o typie skłonnym do kurczenia swego „ja", tłumiącym wszelką ekspansję, prawdziwie twórcze poczynania są u nich niezmiernie rzadkie, skłonności zaś do autodestrukcji mniej gwałtowne i dramatyczne. Konflikty są głębiej ukryte, ów wewnętrzny proces towarzyszący wykonywanej pracy ma raczej charakter chroniczny i silniej uwikłany, co sprawia, że „wysupłanie" składających się nań poszczególnych czynników jest sprawą znacznie trudniejszą. I jakkolwiek w tego rodzaju przypadkach jednostka może się uskarżać na trudności w pracy, niełatwo jest niekiedy dotrzeć do bezpośredniej ich przyczyny. Dopiero w stadium, kiedy cała sztywna struktura ulega rozluźnieniu, podłoże trudności daje się wyśledzić.

Pracując twórczo jednostka dostrzega u siebie brak koncentracji. Łatwo gubi tok myśli, często doznaje jak gdyby pustki w umyśle, uwaga rozprasza się, myśl ucieka ku drobiazgom życia codziennego. Osoba taka staje się nerwowa, niespokojna, roztargniona, wynajduje sobie jakieś zajęcia, załatwia telefony, które mogłaby odłożyć na później, zasiada do piłowania paznokci lub poluje na muchy w pokoju. Po pewnym czasie nabiera do siebie za to obrzydzenia, czyni bohaterskie wysiłki, aby wrócić do przerwanej pracy, ale po krótkiej chwili opanowuje ją tak wielkie zmęczenie, że musi dać za wygraną.

Napotyka w pracy dwie zasadnicze przeszkody, choć nie zdaje sobie z nich sprawy: skłonność do zaniżonej samooceny i nieumiejętność właściwego potraktowania przedmiotu swej pracy, należytego „zaatakowania" go. Pomniejszanie własnej wartości wypływa głównie, jak wiemy, z potrzeby niskiej oceny własnej osoby, zachowywanej po to, by nie naruszyć tabu, którym objęta jest wszelka zarozumiałość i pewność siebie. Jest to ustawiczny proces, który subtelnie i skrycie ją podminowuje, proces oskarżania się, wątpienia o sobie, eksploatujący energię psychiczną, choć człowiek sam nie jest świadom, co ze sobą czyni. (Pewien pacjent zwierzył mi się kiedyś, że czasem wydaje mu się, iż na każdym ramieniu siedzi mu paskudny karzeł i oba bez przerwy, to jeden, to drugi, czynią mu krytyczne, uwłaczające uwagi.) Zdarza mu się zapomnieć, co przeczytał, zauważył, pomyślał lub nawet co sam napisał. Zapomina, o czym zamierzał napisać. Wszystkie materiały zgromadzone do napisania artykułu ma pod ręką, ale nie znajduje ich, gdy mu właśnie są potrzebne i musi się dobrze naszperać, nim na nowo wyszuka je ze stosów kartek i druków. Podobnie dzieje się, gdy nagle poproszony jest o wypowiedź w dyskusji. Zaczyna mówić z druzgocącym uczuciem, że właściwie nie ma nic do powiedzenia i dopiero stopniowo okazuje się, że wnosi do debaty istotnie wartościowe komentarze.

Innymi słowy, potrzeba pomniejszania własnej wartości nie dozwala mu polegać na sobie, ufać swym poczynaniom. W rezultacie pracuje z przytłaczającym poczuciem własnej bezsilności i bezwartościowości tego, co robi. Podczas gdy dla osoby ekspansywnej każda wykonywana praca nabiera znaczenia, mimo że jej obiektywna wartość

może być zupełnie mierna, jednostka tłumiąca siebie czuje raczej potrzebę usprawiedliwiania się z nikłej jakości tego, co robi, nawet wówczas gdy obiektywnie biorąc, jej osiągnięcia mają znaczenie. Charakterystyczne dla niej jest stwierdzenie, że robiąc to czy tamto, spełnia po prostu obowiązek. Nie chodzi tu przy tym o wrażliwość na przymus, jak u osób z postawą zrezygnowaną. Czułaby się po prostu zbytnio zarozumiała lub ambitna, gdyby przyznała się, że pragnie mieć jakieś szczególne osiągnięcia. Nie pozwala sobie nawet na u c z u c i e, że chce zrobić dobrą robotę, nie tylko dlatego, że faktycznie posłuszna jest tylko wewnętrznemu nakazowi perfekcji, ale i dlatego, że przyznanie się do tego rodzaju intencji wydawałoby jej się zuchwałym i lekkomyślnym wyzywaniem losu.

Nieumiejętność właściwego potraktowania przedmiotu pracy wypływa głównie z zakazania sobie wszystkiego, co oznacza domaganie się uznania, co ma charakter agresji lub dominacji. Gdy mówimy o tabu nałożonym na wszelką agresywność, mamy na myśli brak wymagań w stosunku do innych, powstrzymywanie się od kierowania ludźmi, od władania. Te same postawy dotyczą także przedmiotów i problemów intelektualnych. Człowiek taki jest równie bezsilny wobec własnych koncepcji, co wobec przedziurawionej opony lub zepsutego zamka błyskawicznego. Jego trudność nie wypływa z faktu, że jest nieproduktywny. Może go cechować płodność myśli, ale jest zbyt zahamowany, aby „chwycić je za rogi", zaatakować, poborykać się z nimi i pomocować, zweryfikować, nadać im konkretny kształt, usystematyzować. Nie zdajemy sobie na ogół sprawy, że nasze operacje myślowe wymagają upewnienia siebie i innych o ich wartości, że są to działania agresywnie zabarwione, chociaż słowo „operacja" sugeruje przecież agresywny charakter procesu. Uprzytomniamy sobie ten fakt dopiero wówczas, gdy działają na nasze procesy myślowe zahamowania na tle zgeneralizowanej kontroli agresywności. Jednostce o tendencjach do autominimalizacji nie musi braknąć odwagi wypowiedzenia swej opinii, gdy już dojdzie do tego, że ją sobie sformułuje. Jej zahamowanie działa w stadium wcześniejszym: nie śmie uzmysłowić sobie, że oto doszła do określonego wniosku, że wyrobiła sobie o czymś jasny, samodzielny sąd.

Opisane wyżej utrudnienia w pracy przyczyniają się do tego, że osoba taka pracuje wolno, jest mało wydajna lub niczego zgoła nie potrafi dokonać. W związku z tym przychodzi na myśl powiedzenie Emersona, że nie dochodzimy do niczego, bo umniejszamy własną wartość. Nie niweczy to jednak przeżywanej z tego powodu udręki — a także i szansy osiągnięcia czegoś — jednostka bowiem jest stale powodowana potrzebą uzyskania wyników o najwyższej doskonałości. I nie tylko jakość pracy zadowolić musi jej wygórowane wymagania, lecz metody pracy powinny być równie nienaganne. Pewna studentka muzyki, zapytana, czy systematycznie pracuje, speszyła się i odpowiedziała: „nie wiem". Dla niej bowiem pracować systematycznie oznaczało siedzieć jak przykuta do fortepianu osiem godzin dziennie, przez cały czas pracować intensywnie, przerywając zaledwie na pospieszne zjedzenie lunchu. Ponieważ nie umie się zdobyć na tego rodzaju trwałą koncentrację, zwraca się przeciwko sobie, nazywając się dyletantką, która nigdy do niczego nie dojdzie. W rzeczywistości pracuje ciężko nad pewnym utworem, studiuje jego zapis nutowy, ćwiczy partie prawej ręki, słowem — mogłaby być najzupełniej zadowolona ze swej solidnej pracy. Pamiętając o wygórowanych wewnętrznych nakazach, takich jak u opisanej pianistki, możemy sobie bez trudu wyobrazić, jak straszliwą dla siebie pogardę musi odczuwać osoba o skłonnościach do autominimalizacji, gdy stwierdza mało skuteczne metody swej pracy. Aby dopełnić obrazu omawianych trudności, sformułuję rzecz następująco: nawet jeżeli osoba z tendencjami do tłumienia swego „ja" dobrze pracuje lub dokonała czegoś wartościowego, nie powinna sobie z tego zdawać sprawy. Jej „lewica" n i e p o w i n n a wiedzieć, co robi jej „prawica".

Szczególną bezradność odczuwa w momencie zabiera-

nia się do jakiejkolwiek pracy twórczej, na przykład do pisania rozprawy czy artykułu. Jej opory przed pokonaniem przedmiotu przeszkadzają w gruntownym zaplanowaniu pracy jeszcze przed rozpoczęciem pisania. Zamiast zacząć od naszkicowania sobie konspektu lub obmyślenia „w głowie" kompozycji całości — po prostu zaczyna pisać. Dla innych typów osób może to być całkowicie właściwą metodą pracy. Na przykład człowiek o tendencjach ekspansywnych potrafi od ręki coś napisać i uznać ów pierwszy szkic za tak znakomity, że nie zdobywa się już na poprawienie go i dopracowanie. Natomiast jednostka tłumiąca własne „ja" absolutnie nie umie rzucić na papier zarysu planowanej pracy z nie dość precyzyjnym sformułowaniem myśli, z nieuniknionymi niedociągnięciami stylu i toku kompozycji. Zdaje sobie natychmiast sprawę z każdej popełnionej niezręczności, z nie dość przejrzystego wyrażenia myśli, z luk w swoich wywodach. Jej samokrytycyzm może być obiektywnie uzasadniony, ale nie uświadomione uczucie pogardy dla siebie staje się tak dręczące, że nie jest w stanie kontynuować roboty. I na próżno będzie sobie mówiła: „do licha, odłóż robotę, później to przepracujesz". Niekiedy zaczyna na nowo, napisze parę zdań, zanotuje jakieś luźne myśli i dopiero wtedy, zmarnowawszy dużo czasu i trudu, zapyta wreszcie sama siebie: „Więc co ty właściwie zamierzasz napisać?" Wówczas siada do szkicowania konspektu, potem pisze drugi, bardziej szczegółowy, czasem trzeci, czwarty. Za każdą próbą podskórny niepokój zrodzony z jej wewnętrznie skłóconej osobowości nieco cichnie. Kiedy dochodzi do nadania pracy ostatecznego kształtu, przygotowania jej do wygłoszenia czy do druku — niepokój wzmaga się na nowo, osoba ta bowiem uważa, iż w tym stadium musi być bezbłędna.

W toku całego tego męczącego procesu niepokój rodzi się w jednostce z dwóch sprzecznych ze sobą przyczyn: gdy zadanie sprawia jej trudności i gdy praca idzie jej zbyt dobrze. Stając przed jakimś zawikłanym problemem, reaguje niekiedy szokowo: mdleje prawie lub robi jej się

niedobrze albo też popada w rodzaj stuporu czy bezwładu. Gdy natomiast pisze jej się „jak z płatka", zaczyna zaniedbywać robotę bardziej niż kiedykolwiek. Pragnę zilustrować tego typu autodestruktywną reakcję przykładem pewnego pacjenta, u którego zahamowania w pracy zaczęły się właśnie zmniejszać. Otóż zdarzyło się, że kończąc pracę nad artykułem, spostrzegł, iż pewne jego fragmenty dziwnie znajomo mu brzmią, i doszedł do wniosku, że musiał je już przedtem pisać. Przejrzawszy papiery zalegające biurko, istotnie znalazł zupełnie poprawne pod względem formy bruliony, które napisał poprzedniego dnia. A więc strawił oto bez mała dwie godziny nad formułowaniem myśli, które już był sformułował, i nie zdawał sobie z tego absolutnie sprawy. Zdumiony tym „zapomnieniem" zaczął się zastanawiać, jak do tego doszło. Przypomniał sobie wówczas, że napisał te fragmenty płynnie i lekko, że wydawało mu się to pomyślną oznaką przezwyciężania nękających go dotąd zahamowań i nabrał nadziei, że zdoła w krótkim czasie ukończyć robotę. Otóż jakkolwiek te obserwacje i wnioski miały obiektywną podstawę, ich wymowa była dla niego nie do przyjęcia i zareagował natychmiast sabotażem przeciw samemu sobie.

Gdy uprzytomnimy sobie w pełni osobliwe sprzeczności, z którymi taki człowiek walczy, jasne się dla nas staną pewne aspekty jego postawy wobec pracy. Jednym z nich jest niepokój, a niekiedy wręcz paniczny strach, z jakim przystępuje do pracy dla siebie trudnej, takiej, która, ze względu na rozgrywające się w nim konflikty, wydaje mu się zadaniem niewykonalnym. Pewien pacjent regularnie zapadał na przeziębienia, ilekroć miał wygłosić odczyt lub brać udział w jakiejś naradzie. Inny — początkujący aktor — stale ulegał jakiejś chorobie przed występem. Pewna zaś pacjentka zdradzała oznaki kompletnego wyczerpania, zanim jeszcze zaczęła załatwiać zakupy przed świętami Bożego Narodzenia.

Rozumiemy obecnie, jak sądzę, dlaczego człowiek, o którym mowa, potrafi pracować zazwyczaj tylko „na ra-

ty". Wewnętrzne bowiem napięcie towarzyszące każdej pracy jest tak znaczne, a na dodatek stale potęgujące się w miarę postępującej roboty, iż nie może on tego wytrzymać na dłuższą metę. Odnosi się to nie tylko do pracy umysłowej, ale do każdej wykonywanej przezeń czynności. Uporządkuje na przykład jedną szufladę i odkłada zrobienie porządku w dalszych na później. Zacznie pielić lub kopać ogródek czy działkę i po chwili utknie. Popisze przez pół godziny, godzinę i przerwie. Ten sam człowiek potrafi wszakże pracować systematycznie, gdy wykonuje jakąś robotę nie dla siebie, lecz dla innych.

Pojmujemy teraz, dlaczego tak łatwo jego uwaga rozprasza się podczas pracy. Czyni sobie często wyrzuty, że brak mu prawdziwego zainteresowania pracą, ale dzieje się tak przecież dlatego, że zachowuje się często jak uczeń niechętnie pracujący pod nałożonym nań szkolnym przymusem. Zdarza się, że zainteresowany jest tym, co robi, autentycznie i głęboko, ale sam proces jest dla niego nieznośnie denerwujący. Wspominałem już o wynajdowaniu pewnych błahych pretekstów, aby się od roboty chwilowo wykręcić, jak załatwianie zbędnych telefonów czy pisanie nieważnych listów. Oprócz „wykrętów" tego rodzaju, zgodnie z właściwą mu potrzebą przypodobania się innym i zdobycia ich sympatii czy uczucia, ze zbytnią gotowością spieszy spełnić każdą prośbę rodziny lub przyjaciół. Na innym zupełnie podłożu, niż dzieje się to u osób o typie narcystycznym, nasz człowiek często rozprasza swą energię w zbyt wielu kierunkach. Na koniec, zwłaszcza w młodych latach, zbyt wielką moc atrakcyjną ma dla niego sfera spraw erotycznych i seksualnych. Miłość wprawdzie nie czyni go zazwyczaj szczęśliwym, ale wydaje mu się spełnieniem wszystkich istotnych potrzeb. Nic więc dziwnego, że często rzuca się w jakąś aferę miłosną w chwili, gdy trudności z pracą stają się nie do zniesienia. Niekiedy te dwie dziedziny życiowego zaabsorbowania przeplatają się cyklicznie: przez pewien czas pracuje, nawet całkiem owocnie, by pogrążyć się nagle w przeżyciach miłosnych, wiążąc się często z osobą o typie uległym. Pracę wówczas rzuca, nie będąc w stanie jej kontynuować. Po pewnym czasie zrywa zawarty związek i podejmuje przerwaną robotę. I tak w kółko.

Podsumujmy powyższą charakterystykę: każda twórcza praca, którą jednostka pomniejszająca swoją wartość wykonuje sama dla siebie, napotyka przeszkody nie do przezwyciężenia. Pracuje, nie tylko borykając się z tym wszystkim, co od roboty odciąga i co ją utrudnia, ale na ogół również pod naciskiem nękającego niepokoju. Stopień i siła owych udręk związanych z wszelką twórczą pracą bywają, oczywiście, rozmaite. Na ogół jednak przeszkody i napięcia jedynie na krótko nie dają o sobie znać. Człowiek taki może znajdować przyjemność w obmyślaniu pewnej koncepcji, w rozważaniu rozmaitych jej aspektów, słowem we wstępnym stadium zamysłu, kiedy jeszcze nie popadł w tryb wzajemnie sprzecznych wewnętrznych dyktatów. Przeżywać również może krótkotrwałą satysfakcję, gdy wykonywana praca zbliża się do końca. Po pewnym czasie uczucie satysfakcji z dokonanego dzieła gaśnie, jak również uczucie, że oto on, a nie kto inny, jest jego autorem, mimo pochwał z odniesionego sukcesu. Upokarza go myślenie o tym, co zrobił, i oglądanie swego dzieła, nie przyznaje sobie bowiem zasługi wykonania tej pracy na przekór nękającym go wewnętrznym trudnościom. Samo istnienie owych trudności musiałoby go bowiem upokarzać.

Biorąc pod uwagę te wszystkie trudności, istnieje poważne ryzyko, że człowiek taki w ogóle niczego nie dokona. Przede wszystkim często nie ośmiela się nawet rozpocząć jakiejś samodzielnej pracy. Często też rzuca ją i rezygnuje w pół drogi. Jakość pracy również cierpi wskutek zakłóceń płynących z psychiki jej autora. Istnieją jednak zawsze szanse, że pomimo chwiejnej produktywności w pracy, przy uzdolnieniach i odpowiedniej motywacji oraz pewnej sumie konsekwentnego wysiłku — dokona czegoś prawdziwego.

Przeszkody, jakie napotyka w pracy człowiek o postawie rezygnacji, różnią się znacznie zarówno od

trudności, z jakimi walczy typ ekspansywny, jak i od tych, które nękają jednostkę tłumiącą siebie. Osoba o zdecydowanie zrezygnowanym nastawieniu także jest skłonna, podobnie do stłumionej, do obniżania swych aspiracji poniżej poziomu własnych zdolności. Odrębne są jednak pobudki, które ją do tego skłaniają. Podczas gdy osoba z tendencją do autominimalizacji czuje się bezpieczniejsza, kiedy w pracy może na kimś się opierać, kiedy czuje się lubiana i potrzebna, a zarazem posłuszna wewnętrznie zakazom dotyczącym dumy i agresywności, jednostka zrezygnowana ustawia się na najskromniejszych pozycjach, dlatego że postępowanie takie jest istotnym elementem ogólnej postawy rezygnowania z życiowej aktywności. Warunki, w jakich potrafi ona produktywnie pracować, są również zupełnie odmienne od tych, jakie najbardziej sprzyjają dobrej stosunkowo pracy osoby tłumiącej swoje „ja". Ze względu na zajmowaną pozycję rezerwy i dystansu, lepiej jej się pracuje w odosobnieniu. Wrażliwość zaś na wszelki przymus sprawia, że trudno jej pracować pod kierownictwem jakiegoś szefa, w instytucji czy organizacji rządzącej się określonymi prawami i przepisami. Umie ona jednak czasem „dostosować się" do takiej sytuacji. Wskutek kontroli, którą ustanowiła dla pragnień i aspiracji, oraz wskutek niechęci do zmian zdarza się jej godzić z warunkami, które w gruncie rzeczy jej nie odpowiadają. Brak „instynktu" współzawodnictwa i troskliwe unikanie wszelkich starć i zadrażnień powodują poprawne współżycie ze wszystkimi, jakkolwiek pozbawione uczuciowego zaangażowania. Z tym wszystkim jednak człowiek taki nie jest w tych warunkach ani produktywny, ani szczęśliwy.

Jeżeli musi pracować, najchętniej pozostałby „wolnym strzelcem", choć nawet i w takim układzie skłonny jest odczuwać nacisk tego wszystkiego, czego ludzie się po nim spodziewają. Osoba z tendencją do tłumienia siebie lubi sytuację, w której stoi przed ściśle wyznaczonym terminem złożenia maszynopisu lub rysunku w wydawnictwie czy też wykończenia sukni, którą szyje, nacisk zewnętrzny

bowiem uśmierza napięcie wewnętrzne. Bez takiego sztywnego terminu czułaby się zobowiązana do udoskonalania produktu swej pracy *ad infinitum*. To właśnie ów wyznaczony jej termin umożliwia zmniejszenie stawianych sobie wymagań i pozwala przenieść własne pragnienie osiągnięcia i dokonania czegoś na płaszczyznę pracy dla kogoś, kto tego od niej oczekuje. Natomiast dla osoby typu zrezygnowanego każdy wyznaczony jej sztywny termin jest przykrym przymusem, który może wywołać nie uświadomiony ostry bunt, na co zareaguje stanem apatii i inercji.

Opisana postawa jest po prostu przejawem ogólnej nadwrażliwości na przymus, a właśnie jako przymus taka osoba odczuwa wszystko, czego się od niej oczekuje, wymaga, o co się ją prosi, a także każdy obowiązek czy po prostu konieczność, nawet w sytuacji, kiedy chcąc czegoś dokonać, wie, że musi w owo czekające ją zadanie włożyć wiele pracy.

Największym utrudnieniem w pracy, z jakim boryka się taka jednostka, jest przypuszczalnie inercja, której sens i objawy były obszernie omawiane[3]. Im większy stopień inercji, tym większa skłonność do wykonania działań już tylko w sferze wyobraźni.

Nieproduktywność wynikająca z inercji ma inny charakter niż ta, którą przejawia osoba o skłonnościach do tłumienia siebie. Różnica polega nie tylko na tym, że owa nieproduktywność wyrasta tu z odmiennego podłoża, ale i na odmiennych formach, jakie przybiera. Jednostka stłumiona, powodowana sprzecznymi nakazami wewnętrznymi, jest niestrudzona w gorączkowym działaniu, jak ptak trzepoczący się w klatce, gdy tymczasem osoba zrezygnowana przejawia obojętność, brak inicjatywy, ogólne zwolnienie w działaniu, tak fizycznym, jak i psychicznym. Odkłada na później to, co ma wykonać, zapisuje w notesie sprawy do załatwienia, aby o nich nie zapomnieć. Jednakże — w przeciwieństwie do typu stłumionego — przemienia się całkowicie, jak tylko zaczyna robić coś na własną rękę i z własnej inicjatywy.

Pewien lekarz nie umiał się wywiązywać ze swych obo-

wiązków w szpitalu bez pomocy notesu, w którym wszystko zapisywał. Musiał robić notatkę na temat każdego pacjenta, którego miał zbadać, każdej narady, w której miał uczestniczyć, każdego listu czy sprawozdania, które miał napisać, czy też leku, na który miał komuś wypisać receptę. Natomiast w ramach swego wolnego czasu był namiętnym czytelnikiem książek, grywał na fortepianie i pisał eseje na tematy filozoficzne. Czynił zaś to wszystko z prawdziwym zainteresowaniem i czerpał z tych zajęć wiele satysfakcji. Na terenie swego prywatnego domowego wnętrza był wreszcie w pełni sobą. Udało mu się zachować w znacznym stopniu integrację swej autentycznej osobowości, ale — rzecz charakterystyczna — mogło tak być jedynie pod warunkiem wewnętrznego odcięcia się od otaczającego świata. To właśnie nastawienie zabarwiło jego działalność uprawianą w czasie wolnym od zajęć zawodowych. Nie pragnął kariery zawodowego pianisty ani nie zamierzał publikować tego, co pisał.

Im silniejsze człowiek o tego rodzaju osobowości żywi opory przeciw spełnieniu tego wszystkiego, czego ludzie od niego oczekują, w tym większym stopniu redukuje działanie na rzecz innych ludzi, jak również wszystko to, co go wtłacza w regularne tryby obowiązków. Po to, aby móc robić to, na co ma ochotę, skłonny jest obniżać do minimum swe życiowe standardy. Ustawienie się na takich pozycjach stwarza mu możliwości konstruktywnej pracy pod warunkiem, że jego autentyczna osobowość jest dostatecznie jeszcze żywotna na to, by rozwijać się w atmosferze pewnej swobody. Istotnie zdarza się, że przejawi wówczas twórczą ekspresję, jeśli, oczywiście, ma odpowiednie predyspozycje. Jak wiadomo, nie każdy, kto zerwie rodzinne więzy i wyjedzie na wyspy południowego Pacyfiku, staje się od razu Gauguinem. Jednostka pozbawiona szczególnych twórczych uzdolnień może się w tych okolicznościach stać krańcowym indywidualistą, skłonnym do nieobliczalnych, zaskakujących posunięć, lubującym się w sposobie życia z gruntu odmiennym od powszechnie przyjętego.

Wśród typów żyjących „naskórkowo" i „płytko" praca nie stwarza żadnych odrębnych problemów. Jest po prostu jednym z terenów, na których rozgrywa się generalny proces degradacji osobowości. Zarówno dążenia do samorealizacji, jak proces urzeczywistnienia wyidealizowanego obrazu są nie tylko powściągane, ale wręcz wytłumiane. Toteż i praca traci znaczenie, osoba taka bowiem nie ma motywacji do rozwijania wrodzonych predyspozycji ani do realizacji jakichś wyższych aspiracji. Praca staje się złem koniecznym, kradnąc „cenny czas przeznaczony na przyjemności". Wykonywana jest z obowiązku, bez żadnego osobistego wkładu. Staje się często już tylko środkiem do zarabiania pieniędzy lub do utrzymania swego prestiżu.

Freud dostrzegał częste zaburzenia w pracy na podłożu neurotycznym i doceniał ich wagę, czyniąc zdolność wykonywania dobrej pracy jednym z głównych celów terapii. Rozpatrywał jednak ową zdatność do pracy niezależnie od motywacji, celów i postaw pacjenta wobec niej. Nie interesował się też warunkami, w jakich dana jednostka umiałaby lepiej pracować, jak również jakością pracy wykonywanej. Zajmował się jedynie tym, co utrudniało pracę danej jednostce, co jej przeszkadzało w jej wykonywaniu. Z naszych dotychczasowych rozważań na ten temat wynika niezbicie, że do problemów, z jakimi borykają się w pracy neurotycy, nie da się podchodzić w tak formalny sposób. Bez brania pod uwagę wszystkich determinujących to zjawisko czynników trudno bowiem uzyskać rozeznanie na całej bogatej skali występujących tu najróżniejszego typu utrudnień. Jest to właśnie obleczone w inną formę stwierdzenie, że osobliwe zakłócenia w pracy stanowią — bo jakże mogłoby być inaczej? — odbicie całokształtu indywidualnej osobowości.

Jedna jeszcze sprawa nabiera wyrazistości, gdy poddajemy szczegółowej analizie wszelkie czynniki zaburzeń w pracy. Otóż zdajemy sobie wówczas sprawę, że mówienie o jakichś ogólnego typu neurotycznych zaburzeniach w pracy, to znaczy o zaburzeniach z reguły towarzyszących każdej nerwicy, jest niesłuszne. Jak już zaznaczyłam

na początku, można sformułować zaledwie parę ogólnych twierdzeń, które odnosiłyby się do wszystkich rodzajów nerwic, ale trzeba stawiać je ostrożnie, obwarowując licznymi zastrzeżeniami i uwarunkowaniami. Dokładny obraz indywidualnych problemów powstaje jedynie na podstawie analizy danego typu trudności i to w odniesieniu do takiej a nie innej neurotycznej struktury osobowościowej. Każdy bowiem typ neurotycznej struktury psychicznej rodzi specyficzne atuty i swoiste trudności. Relacja owa jest do tego stopnia ścisła, iż znając indywidualną strukturę osobowości, możemy niemal przewidzeć naturę prawdopodobnych zaburzeń. A ponieważ w terapii nie mamy do czynienia z neurotykiem w ogóle, ale z jednostką cierpiącą na określony typ nerwicy, owa dokładna odpowiedniość objawów pomaga nam nie tylko dostrzec trapiące tę właśnie jednostkę trudności, ale i lepiej je u niej rozumieć.

Trudno jest oddać w pełni ciężar cierpień przeżywanych przez neurotyków w pracy. Z drugiej jednak strony zdarza się, że świadome cierpienie nie pojawia się, wiele osób bowiem nie zdaje sobie nawet sprawy z występujących u nich trudności. Jednakże opisywane tu zaburzenia pociągają za sobą z reguły trwonienie niemałego potencjału energii: jednostka zbytnio się w pracy eksploatuje: nie wykorzystuje zasobu swych własnych możliwości, ponieważ nie odważa się podejmować pracy odpowiedniej do własnych uzdolnień; nie angażuje własnej samodzielnej myśli czy inwencji; wreszcie — obniżając jakość swej pracy, trwoni szanse uzyskania lepszych jej owoców. Dla danej osoby oznacza to stratę w sensie niemożności dania z siebie tego, na co byłoby ją stać w podstawowej dziedzinie jej życia. Kiedy mnożymy owe jednostkowe straty w tysiące tysięcy, wszystkie te zaburzenia w pracy stają się stratami dla ludzkości.

Nie kwestionując faktu owych strat, wielu ludzi żywi wątpliwości na temat związku, jaki zachodzi między sztuką a neurotyzmem, ściślej mówiąc — między zdolnościami twórczymi artysty a jego nerwicą. „Przyznajemy — powiadają oni — że różnego rodzaju nerwice powodują u ludzi cierpienia, a w szczególności utrudniają im pracę. Czy mimo to jednak nerwica nie stanowi koniecznego warunku wszelkiej twórczości artystycznej? Czy artyści nie są neurotykami? Czy terapia analityczna nie obniża, a niekiedy wręcz nie niweczy twórczych dyspozycji artysty?" Rozpatrując kolejno wyrażone tu wątpliwości, możemy pewne istotne sprawy wyjaśnić.

Otóż jest rzeczą pewną, że istniejące u kogoś uzdolnienia są zjawiskiem całkowicie niezależnym od jego nerwicy. Niedawne badania prowadzone przez pedagogów wykazały, iż większość ludzi potrafi malować, gdy ich do tego odpowiednio zachęcić, choć nie każdy, naturalnie, może się stać Rembrandtem lub Renoirem. Nie oznacza to również, że talent, o ile jest dostatecznie wielki, zawsze wyda owoce. Te same właśnie eksperymentalne badania wykazały niezbicie, że nerwica w znacznym stopniu przyczynia się do marnowania posiadanych uzdolnień. Im mniejsze onieśmielenie, skrępowanie i obawa przed cudzym osądem, im mniejsza potrzeba sprostania cudzym oczekiwaniom, im słabszy wewnętrzny imperatyw własnej racji i perfekcji — tym większa szansa na pełne przejawienie się talentu. Doświadczenia gromadzone przez lekarzy analityków ukazują jeszcze o wiele jaśniej czynniki natury neurotycznej, zakłócające pracę twórczą.

Wątpliwości, które w powyższy sposób wyjaśniliśmy, wypływały z niejasności pojęć, będących ich przedmiotem lub z niedoceniania wagi i potęgi cechującej istniejący u kogoś talent, w sensie zdolności do ekspresji artystycznej, za pomocą takich, a nie innych środków wyrazu. Tu dopiero pojawia się pytanie następne: zakładając nawet, że talent jest czymś niezależnym od nerwicy, czy zdolność artysty do twórczej pracy nie jest związana z pewnym neurotycznym stanem? Aby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba dokładnie sprecyzować, jakie mianowicie stany nerwicowe mogłyby sprzyjać pracy artystycznej. Otóż przewaga tendencji do pomniejszania własnej wartości

stanowi czynnik zdecydowanie nie sprzyjający. I w rzeczywistości ludzie o tego typu osobowości nie zdradzają na ogół z tego tytułu żadnych obaw przed terapią analityczną. Zbyt dobrze wiedzą — a raczej czują intuicyjnie — że nerwica podcina im skrzydła, że hamuje ich odwagę wypowiadania się. Jedynie osoby o skłonnościach do ekspansji oraz buntownicza grupa wśród jednostek o postawie rezygnacji boją się, że w efekcie przeprowadzonej psychoanalizy ich uzdolnienia twórcze mogłyby ucierpieć.

Czegóż się w istocie boją? Wyrażając się językiem przyjętej przeze mnie terminologii, pierwsi zdają sobie sprawę, że choć ich potrzeba supremacji może mieć charakter neurotyczny, jest ona siłą napędową, dającą im odwagę i pobudzającą do pracy twórczej, i że tylko dzięki tej postawie są w stanie pokonać trudności z taką pracą związane. Drudzy zaś przekonani są, że mogą tworzyć jedynie wówczas, gdy radykalnie zerwą więzy łączące ich z ludźmi i przestaną się liczyć z tym, czego inni od nich oczekują. Jednostki pragnące władzy i dominacji dręczy nie uświadomiony strach, że nawet najlżejsze zachwianie wiary w ich boską materię pogrąży je w zwątpieniu i rzuci na pastwę pogardy dla samych siebie. Natomiast osoby zrezygnowane, lecz buntujące się, nie tylko wzbraniają się przed zwątpieniem w siebie, ale na dodatek nie chcą się stać skonformizowanymi automatami i w ten sposób utracić zdolności twórcze.

Obawy te nie są w istocie bezpodstawne, ponieważ owe przeciwieństwa dążeń i aspiracji potencjalnie w jednostkach istnieją. Niemniej jednak przeżywane lęki oparte są na fałszywym rozumowaniu. Tego rodzaju huśtawkę czy fluktuację biegunowych tendencji istotnie obserwujemy u pacjentów w okresie, gdy tkwią jeszcze tak głęboko w kleszczach swych neurotycznych konfliktów, że rozumować potrafią jedynie w kategoriach „albo-albo" i nie są zdolni do wyobrażenia sobie faktycznego rozładowania konfliktowych procesów. O ile proces analizy posuwa się prawidłowo i przynosi im korzyści, nadchodzi moment, kiedy wprawdzie uświadomią sobie uczucie pogardy dla

siebie lub skłonność do zbytniej uległości, ale nie musi się to przerodzić w postawę trwałą, wówczas bowiem potrafiłyby przezwyciężyć kompulsywne elementy obu krańcowych nastawień.

Na tym etapie wyłania się jeszcze jedna wątpliwość, która jest owocem głębszej refleksji i zmusza do większego zastanowienia. Zakładając, że terapia analityczna może przyczynić się do rozwiązania trapiących jednostkę konfliktów i uczynić ją, ogólnie biorąc, szczęśliwszą, czy nie zachodzi obawa, iż uwolnienie jej od tak wielkiego bagażu wewnętrznych napięć sprawi, że dawać jej będzie zadowolenie samo życie jako takie, wewnętrzny zaś pęd twórczy wygaśnie? Wątpliwość powyższa zawiera dwa elementy, z których żadnego nie da się od razu rozwiać. Po pierwsze, obejmuje ogólne twierdzenie, że artysta potrzebuje pewnej dozy wewnętrznego napięcia, a nawet cierpienia, aby zrodził się w nim pęd twórczy. Nie umiem powiedzieć, czy pogląd taki odpowiada prawdzie, ale jeśli nawet tak jest, czyż każde cierpienie musi się rodzić z neurotycznych konfliktów? Wydaje się, że życie przynosi nam dostatecznie dużo cierpienia i bez nich. Szczególnie dostarcza go artystom bardziej wrażliwym od przeciętnych jednostek nie tylko na piękno i harmonię, ale na dysonanse i cierpienia, istotom o pogłębionej zdolności przeżyć nutury emocjonalnej.

Omawiane poglądy zawierają też drugie, bardziej szczegółowe twierdzenie, zgodnie z którym konflikty neurotyczne miałyby w nas wyzwalać produktywne moce. Podstawy do rozpatrzenia tego sądu dostarcza nam doświadczalna wiedza na temat snów. Wiemy, że nieświadome płody wyobraźni mogą podsuwać nam rozwiązania konfliktów, które nas w danym czasie niepokoją. Obrazy konstruowane przez naszą wyobraźnię i występujące w snach są tak zwarte, tak wiernie odbijające konfliktowe zmagania wewnętrzne, w tak oszczędnej formie wyrażające istotę gnębiącego nas problemu, że z tego punktu widzenia przypominają twórczość artystyczną. Dlaczegóż więc utalentowany artysta, który opanował formy

ekspresji we właściwych mu środkach wyrazu i potrafi je przy odpowiednim wkładzie pracy zrealizować, nie miałby napisać wiersza, namalować obrazu lub skomponować utworu muzycznego spełniającego takie właśnie kryteria artyzmu? Osobiście skłaniam się do takiego przekonania.

Należy jednak do powyższego przypuszczenia wprowadzić pewne zastrzeżenie. Wyobrażenia figurujące w snach mogą ujmować w różny sposób konflikty osoby, która śni. Bywają to rozwiązania konstruktywne, a bywają i neurotyczne, z całą gamą odcieni pośrednich. Jest to fakt istotny również w dziedzinie twórczości artystycznej. Można by powiedzieć, że nawet gdy artysta wyraża w swych utworach indywidualne ujęcie własnych konfliktów neurotycznych, znajdzie szeroki oddźwięk u odbiorców, wśród których wielu przecież przeżywa podobne problemy. Osobiście mam jednak wątpliwości, czy to, co wyraża w swych malowidłach Dali albo co pisze w swych powieściach Sartre, nie jest do pewnego stopnia mniej celne czy mniej słuszne — pomimo niezwykłego kunsztu plastycznego Dalego i wspaniałego znawstwa psychiki ludzkiej u Sartre'a. Chcę być dobrze zrozumiana: daleka jestem od poglądu, że dzieło sceniczne lub prozatorskie nie powinno przedstawiać problematyki neurotycznej. Wprost przeciwnie, w czasach, gdy tak wiele osób cierpi na zaburzenia nerwicowe, ich prezentacja artystyczna może niejednej osobie pomóc w uświadomieniu sobie ich istnienia i wagi oraz w zrozumieniu ich mechanizmów. Bynajmniej również nie uważam za potrzebne, żeby sztuki teatralne o takiej tematyce miały się obowiązkowo kończyć happy endem. Na przykład *Śmierć komiwojażera* Millera kończy się źle, a mimo to dla odbiorców wymowa tej książki jest zrozumiała. Jest potępieniem określonych stosunków społecznych i pewnego sposobu życia, ale oprócz tego ukazuje nam wyraźnie to, co mogłoby być konsekwencją zbytniego popuszczenia wodzy wyobraźni (z punktu widzenia procesów neurotycznych jest to przypadek osoby o tendencjach narcystycznych), zamiast realnego przezwyciężenia istniejących trudności. Dzieło sztuki sprawia, iż czujemy się jak gdyby zagubieni, jeżeli nie rozumiemy stanowiska samego autora lub gdy ukazując neurotyczne rozwiązanie konfliktu, głosi je jako jedyne możliwe.

Zastrzeżenie tu uczynione zawiera również odpowiedź na inny problem. Otóż twierdząc, że konflikty neurotyczne lub mechanizmy służące ich rozwiązaniu mogą wręcz paraliżować, a w każdym razie ujemnie wpływać na pracę twórczą, nie wolno nam jednocześnie głosić poglądu, jakoby owe neurotyczne zaburzenia miały zawsze jej sprzyjać i korzystnie się na niej odbijać. Prawdopodobnie w większości wypadków procesy neurotyczne wywierają taki czy inny wpływ na twórczość artystyczną. Gdzie jednak miałaby przebiegać owa linia demarkacyjna między procesami stanowiącymi siłę konstruktywną pracy twórczej a tymi, które ujemnie się na niej odbijają lub obniżają wartość dzieła? Czy taką granicę wyznaczają czynnik jakościowy, czyli rodzaj neurotycznych mechanizmów i postaw? W żadnym wypadku nie możemy bowiem twierdzić, że im więcej konfliktów artysta przeżywa, tym lepiej dla jego twórczości. A może korzystna jest sytuacja, gdy artystę dręczą w ogóle jakieś konflikty, a niekorzystna, gdy tych konfliktów jest za wiele? Ale gdzie przebiega granica między „optymalnym" a „zbyt wielkim"?

Wydaje się, że rozpatrując sprawę w kategoriach ilościowych, zawieszamy ją niejako w próżni. Rozważania na temat stawiania przez artystę zagadnień w sposób konstruktywny bądź dawania im ujęć zdecydowanie neurotycznych prowadzą nas do innego ważnego wniosku. Jakakolwiek by była natura konfliktów przeżywanych przez artystę, nie powinien być przez nie całkowicie opanowany. Musi mieć w sobie tendencje konstruktywne o dostatecznej sile, aby pragnął swe konflikty przezwyciężyć, by zajmował wobec nich zdecydowaną postawę. Innymi słowy — jego autentyczna osobowość musi być dostatecznie żywotna, aby dochodziła do głosu mimo istniejących konfliktów.

Z powyższych rozważań wynika, że popularny pogląd, głoszący pozytywny wpływ nerwicy na twórczość artystyczną, nie ma podstaw. Jedyną uzasadnioną jego wersją jest mniemanie, że procesy neurotyczne u artysty mogą stanowić podnietę do pracy twórczej, jak również i to, że konflikty takie i poszukiwanie rozwiązań dla nich może stać się tematem tworzonego dzieła. Malarz może zarówno dać w swym dziele wyraz estetycznego przeżycia pod wpływem oglądanego górskiego krajobrazu, jak i odtworzyć toczącą się w nim samym walkę wewnętrzną. Warunkiem tworzenia prawdziwej sztuki jest pulsowanie w twórcy autentycznej osobowości — źródła głębokich i żywych doznań, spontanicznych pragnień i zdolności do dawania im wyrazu. Te zaś właśnie procesy dławione są w neurozie wskutek wewnętrznej alienacji.

Tak oto dochodzimy do zrozumienia bezpodstawności tezy głoszącej, że konflikty neurotyczne stanowią konieczną siłę napędową twórczej pracy artysty. Mogą w najlepszym razie odgrywać rolę czynnika chwilowo mobilizującego, ale pęd do pracy twórczej i zdolność tworzenia rodzą się tylko pod wpływem pragnienia samorealizacji i energii, jaką to pragnienie wyzwala. Jeżeli zasoby potencjalnych energii jednostki przestają służyć doświadczaniu życia, zostają zaangażowane do udowodnienia samemu sobie, że się jest kimś innym, niż tym, kim się w rzeczywistości jest — zdolność tworzenia musi na tym ucierpieć. Zachodzi przypadek odwrotny, gdy u artysty, w efekcie terapii analitycznej, pragnienie i dążenie do samorealizacji zostaje wyzwolone. Wówczas artysta odzyskuje zdolność tworzenia. Gdyby wszyscy doceniali potęgę tych dążeń w człowieku, nie zrodziłby się w ogóle pogląd głoszący dobroczynny wpływ neurozy na pracę artysty. Artysta tworzy nie dlatego, że jest neurotykiem, ale mimo że nim jest. „Spontanicznym pierwiastkiem sztuki... jest twórcza natura jednostki, jej dążenie do wypowiedzenia się"[4].

PRZYPISY

[1] Niektóre fragmenty tego rozdziału pochodzą z mojego artykułu na ten temat, zamieszczonego w „American Journal of Psychoanalysis", 1948, zatytułowanego *Inhibitions in Work*.

[2] Gdy we wspomnianym artykule pt. *Inhibitions in Work* przytaczałam te same dwa przykłady, wspomniałam tylko o reakcji na stwierdzenie, że własne dzieło nie osiąga perfekcyjnej jakości.

[3] Por. rozdz. XI poświęcony postawie rezygnacji.

[4] J. Macmurray, op. cit.

Rozdział XIV

DROGA TERAPII PSYCHOANALITYCZNEJ

Choć nerwica może wywoływać ostre zaburzenia lub chwilowo stabilizować swoje objawy, to jednak w jej naturze nie leży żaden rodzaj dynamiki. Nerwica to proces rządzący się własnymi prawami, który z bezlitosną, swoistą logiką pokrywa coraz to nowe obszary osobowości. Jest to proces, który rodzi konflikty i potrzebę ich rozwiązania. Ze względu jednak na to, że rozwiązania, które jednostka znajduje, są niejako zastępcze, wywołuje to następne konflikty, znów wymagające rozwiązania — takie, które umożliwiłyby jej względnie bezkolizyjne funkcjonowanie. Jest to proces, który odrywa jednostkę coraz dalej i dalej od realnego „ja", a tym samym stanowi zagrożenie jej rozwoju.

Musimy mieć jasność co do powagi natury nerwicy po to, by chronić się przed fałszywym optymizmem, przewidywaniem szybkiego i łatwego wyleczenia. W gruncie rzeczy słowo „wyleczenie" jest adekwatne tylko o tyle, o ile chodzi o zniwelowanie takich symptomów, jak fobia czy bezsenność, a tego, jak wiemy, można dokonać na wiele sposobów. Nie możemy natomiast „wyleczyć" wadliwego kierunku rozwoju osoby. Możemy jedynie towarzyszyć jej w mozolnym rozwiązywaniu trudności, tak by jej rozwój przybrał bardziej konstruktywny charakter. Nie jest to jednak miejsce, by omawiać całą różnorodność sposobów definiowania celów terapii psychoanalitycznej.

Dla każdego analityka cele są pochodną jego przekonań co do istoty nerwicy. Wierząc, na przykład, że zaburzenie relacji międzyludzkich stanowi osiowy objaw nerwicy, staraliśmy się pomóc pacjentowi w osiągnięciu poprawnych relacji z innymi. Obecnie, widząc naturę i ważność procesów intrapsychicznych, jesteśmy bardziej skłonni formułować ten cel w szerszy sposób. Chcemy pomóc pacjentowi w odnalezieniu samego siebie, a tym samym umożliwić mu samorealizację. Zdolność nawiązywania pozytywnych relacji międzyludzkich stanowi istotną część samorealizacji, która jednakże obejmuje ponadto zdolność do twórczej pracy i zdolność do wzięcia odpowiedzialności za samego siebie. Analityk musi od pierwszej aż do ostatniej sesji mieć ten cel na uwadze, ponieważ determinuje on zarówno to, co należy zrobić, jak i w jakim duchu tego dokonać.

Chcąc choćby w przybliżeniu ocenić trudności w trakcie procesu terapeutycznego, musimy wziąć pod uwagę to, co oznacza on dla pacjenta. Skrótowo rzecz ujmując, pacjent musi przezwyciężyć wszystkie potrzeby, skłonności czy postawy, które wstrzymują jego rozwój, i tylko jeśli zacznie odchodzić od swych iluzji na temat samego siebie oraz swych iluzorycznych celów, uzyska szansę dotarcia do swego autentycznego potencjału i rozwinięcia go. Tylko w takim stopniu, w jakim zdoła przełamać fałszywą dumę, będzie mógł stać się mniej wrogi samemu sobie i zbudować trwałe podstawy wiary w siebie. Dopiero gdy jego powinności stracą swój przymusowy charakter, będzie mógł odkryć swe prawdziwe uczucia, marzenia, myśli i ideały. Tylko jeśli stanie w obliczu owych wewnętrznych konfliktów, zyska szansę na prawdziwą integrację.

Jest to prawda niezaprzeczalna dla terapeuty, ale odczucia pacjenta w tej samej materii są zupełnie inne. Jest on przekonany, że jego sposób na życie — własne rozwiązania — jest dobry, i że jedynie w ten sposób może znaleźć spokój i spełnienie. Czuje, że duma jest źródłem wartości i siły, że bez tych powinności życie stałoby się chaotyczne itp. Postronnemu obserwatorowi łatwo byłoby

powiedzieć, że pacjent wyznaje pozytywne wartości. Dopóki sądzi, że są to jego jedyne wartości, musi się ich trzymać.

Co więcej, pacjent musi być wierny swym subiektywnym wartościom, gdyż w przeciwnym wypadku zagrożeniu uległaby jego psychiczna egzystencja. Rozwiązania wewnętrznych konfliktów, jakie znalazł, zawierające się w takich słowach, jak: „panowanie", „miłość", „wolność", nie tylko wydają mu się słuszne, mądre i pożądane, ale także jedynie bezpieczne. Dają mu one poczucie wewnętrznej spójności. Stanąć w obliczu swoich konfliktów oznacza przerażającą perspektywę rozdarcia. Neurotyczna duma nie tylko daje poczucie wartości i znaczenia, ale także chroni przed nienawiścią i pogardą wobec własnego „ja".

Pacjenci stosują takie sposoby ucieczki przed uświadomieniem sobie własnych konfliktów lub nienawiści wobec „ja", jakie z racji ich struktury osobowości są im dostępne. Typ ekspansywny ucieka od możliwości uświadomienia sobie jakichkolwiek lęków, poczucia bezradności, potrzeby miłości i troski, pomocy czy współczucia. Typ samoponiżający się bardzo usilnie zabiega o to, by nie dostrzegać swej dumy i interesowności działania. Typ bierny może obudować się murem uprzejmego braku zainteresowania i inercji po to, by nie dopuścić do ujawnienia swoich konfliktów. U wszystkich pacjentów dążenie do unikania konfliktów ma podwójny cel: nie ujawnia sfer konfliktów i jednocześnie uniemożliwia wgląd w nie. Niektórzy uciekają przed konfliktami poprzez intelektualizację czy izolację problemów. U innych obrona przybiera postać oporu przed zdecydowanym przemyśleniem swego funkcjonowania albo przejawia się w postawie nieświadomego cynizmu (rozumianego jako negacja wartości). Zarówno postawa mglistego i niejasnego intelektualnego wyjaśnienia problemu, jak i cynizmu dobrze kryją istotę konfliktów. Pacjent nie jest w stanie dojrzeć konfliktu.

Głównym celem pacjentów usiłujących uchronić się przed doświadczaniem nienawiści i pogardy wobec własnego „ja" jest unikanie przyznania się do jakichkolwiek

nie wypełnionych powinności. W trakcie psychoanalizy muszą oni zatem aktywnie zwalczać wszelki wgląd w te wszystkie swoje działania, które zgodnie z ich wewnętrznymi standardami są niewybaczalnymi grzechami. Dlatego też wszelkie sugestie dotyczące jakichkolwiek uchybień odbierane są jako bezpodstawne oskarżenia i wywołują natychmiast reakcję obronną. Bez względu na to, czy obrona ta ma charakter czynny czy bierny — powstrzymuje od trzeźwego spojrzenia prawdzie w oczy. Powstała w ten sposób bardzo silna potrzeba obrony subiektywnych wartości i ochrony przed zagrożeniem — lub subiektywnym poczuciem lęku i strachu — powoduje upośledzenie zdolności pacjenta do współpracy z psychoanalitykiem, pomimo iż świadomie wyraża on do tej współpracy chęć. Jest przyczyną przyjęcia przez pacjenta postawy obronnej.

Taka postawa skierowana jest na utrzymanie *status quo*[1]. Na tym etapie psychoanalizy jest to dominująca jej cecha. Przykładowo, w pierwszej fazie pracy z osobą prezentującą postawę pasywną dominuje izolacja, „wolność", bierność i niezaangażowanie — i to właśnie te cechy determinują jej postawę wobec psychoanalizy. U pacjentów ekspansywnych i samoponiżających się pojawia się — na pierwszym etapie psychoanalizy — jeszcze jedno zjawisko blokujące skuteczność psychoanalizy. Tak jak w życiu, tak i tutaj dążą oni do doskonałości, zwycięstwa czy miłości. Psychoanaliza winna usunąć wszelkie przeszkody na drodze do osiągnięcia bezwarunkowego zwycięstwa magicznej, nigdy nie sprawiającej zawodu siły woli, atrakcyjności, której nie sposób się oprzeć, nie kwestionowanej świętości itd. Tak więc jest to nie tylko kwestia obronnej postawy pacjenta, ale wręcz problem aktywnego wysiłku, podejmowanego przez pacjenta w kierunku przeciwnym niż terapeuta. Jakkolwiek i pacjent, i psychoanalityk mogą odwoływać się do kategorii wzrostu, rozwoju, przemiany, to nadają im diametralnie odmienne znaczenia. Psychoanalityk ma na myśli rozwój realnego „ja", pacjent — „ja" idealnego.

Wszystkie te siły wstrzymujące proces terapii istnieją już w pacjencie, gdy szuka pomocy u psychoanalityka. Ludzie poddają się psychoanalizie z różnych powodów: fobie, depresje, bóle głowy, niechęć do pracy, problemy seksualne, powtarzające się niepowodzenia w różnych dziedzinach. Przychodzą, gdyż nie potrafią poradzić sobie z jakąś konkretną sytuacją, jak np. niewierność małżonka lub rozstanie z ukochaną osobą. Mogą pojawiać się w gabinecie psychoanalityka z powodu niejasnego poczucia zatrzymania w rozwoju. Są to, jak by się wydawało, wystarczające powody poddania się psychoanalizie, nie wymagające dalszego uzasadnienia. Jednakże ze względów podanych poniżej, należałoby postawić pytanie: Kto lub co jest zaburzone? Osoba szukająca pomocy wraz z jej realną koncepcją szczęścia i rozwoju czy też system jej neurotycznej dumy?

Oczywiście takie rozgraniczenie nie jest w pełni możliwe, musimy jednak stale mieć na uwadze fakt, że to system dumy czyni z aktualnie przeżywanych przez pacjenta konfliktów problemy nie do rozwiązania. Fobia uliczna, na przykład, może być czymś nie do zniesienia, ponieważ godzi w dumę z panowania nad sobą w każdej sytuacji. Odejście małżonka staje się katastrofą, jeśli frustruje neurotyczne oczekiwanie odwzajemnienia. („Byłam dla niego taką dobrą żoną, mam więc prawo do tego, by jego uczucie do mnie było trwałe".) Pierwsze trudności seksualne, które nie wywołałyby niepokoju u nikogo innego, są czymś nie do zniesienia dla pacjenta, który zawsze musi wykazywać się stuprocentową sprawnością. Utknięcie na jakimś etapie rozwoju jest takie rozpaczliwe, gdyż roszczeniowe oczekiwania potwierdzenia własnej wyższości zdają się nie mieć końca. Duma powoduje także, że osoba taka może szukać pomocy w rozwiązaniu drugorzędnych problemów, które dumę tę ranią — jak np. czerwienienie się, lęk przed publicznymi wystąpieniami, drżenie rąk — podczas gdy łatwo przechodzi do porządku dziennego nad znacznie poważniejszymi zaburzeniami, które w gruncie rzeczy nie odgrywają istotnej roli w decyzji poddania się analizie.

Z drugiej strony duma może powstrzymywać ludzi przed pójściem do analityka — ludzi, którzy pomocy potrzebują i którym można pomóc. Ich dążenie do samowystarczalności i „niezależności" powoduje, że perspektywa szukania jakiejkolwiek pomocy jest czymś upokarzającym. Takie postępowanie byłoby dowodem niedozwolonej „pobłażliwości" wobec siebie, w myśl zasady, że ze swoimi problemami trzeba walczyć samemu. Czasem duma z „panowania nad sobą" może nawet zabronić przyznania się do jakichkolwiek neurotycznych problemów. W najlepszym razie osoby te mogą zgłosić się z prośbą o konsultację w sprawie nerwicy do przyjaciela lub krewnego. Analityk w takich wypadkach musi być przygotowany, że jest to jedyny sposób, w jaki mogą oni, nie wprost, mówić o swych własnych trudnościach. Duma zatem może stanowić przeszkodę w realistycznej ocenie ich trudności i w szukaniu pomocy. Oczywiście nie jest to jakiś szczególny rodzaj dumy, który zabrania im rozważenia możliwości poddania się analizie. Blokować może ich jakikolwiek czynnik wynikający z prób rozwiązania wewnętrznych konfliktów. Mogą, na przykład, być już tak bardzo zrezygnowani, że wolą pogodzić się ze swymi zaburzeniami („Już taki jestem"), albo też negacja samego siebie może powstrzymywać ich przed „egoistycznym" robieniem czegoś dla siebie.

Przeszkodą także bywają ukryte oczekiwania pacjenta wobec analityka — omawiałam je, przedstawiając ogólne trudności pracy analitycznej. Powtórzę tutaj tylko, że pacjent oczekuje, iż analiza zlikwiduje niektóre czynniki zaburzające, bez wprowadzania jakichkolwiek zmian w całej jego neurotycznej strukturze; częściowo zaś, że uwolni wszechpotężne siły jego wyidealizowanej jaźni. Co więcej, oczekiwania te dotyczą nie tylko celu analizy, ale także sposobu, w jaki powinien on być osiągany. Rzadko, jeśli w ogóle, pojawia się trzeźwa ocena ogromu pracy do wykonania. Składa się na to wiele czynników. Jest oczywiste, że trudno jest komuś, kto zna psychoanalizę jedynie z książek lub sporadycznych prób analizowania innych

czy siebie, właściwie oszacować czekającą go pracę. Podobnie jednak jak przy każdej nowej pracy, pacjent z czasem poznałby jej zakres, gdyby nie przeszkadzała mu w tym duma. Typ ekspansywny nie docenia trudności i przecenia swoje zdolności przezwyciężania ich. Dzięki sile swego umysłu lub wszechmocnej woli powinien być w stanie zwalczyć je nieomal natychmiast. Typ zrezygnowany, sparaliżowany brakiem inicjatywy i inercją, oczekuje z kolei, że analityk dokona cudów, podczas gdy on, jako życzliwy obserwator, będzie cierpliwie czekał. Im silniejsze są u pacjenta tendencje do samoponiżania się, tym bardziej będzie on oczekiwał, że analityk użyje magicznej różdżki po prostu dlatego, że on tak cierpi i potrzebuje pomocy. Wszystkie te przekonania i nadzieje ukryte są oczywiście pod warstwą racjonalnych oczekiwań.

Negatywny wpływ tego rodzaju oczekiwań na proces psychoterapeutyczny jest dość wyrazisty. Bez względu na to, czy pacjent oczekuje, że pożądane rezultaty uzyskane zostaną poprzez magiczną moc analityka czy jego własną, to bodziec do zebrania energii potrzebnej do tej pracy ulega osłabieniu i analiza staje się dość tajemniczym procesem. Nie potrzeba dodawać, że racjonalizacje są nieefektywne, ponieważ nie dotykają wewnętrznych potrzeb i roszczeń. Kiedy w grę wchodzą te tendencje, krótkie terapie są niezwykle atrakcyjne. Pacjenci nie dostrzegają faktu, że publikacje na temat tego typu terapii odnoszą się tylko do zmian symptomów, i z fascynacją, ale błędnie, biorą to za przejście do zdrowia i doskonałości.

Formy, jakie mogą przybierać w trakcie pracy analitycznej te zaburzające czynniki, są nieskończenie różnorodne. Jakkolwiek ich znajomość ze względu na szybkie rozpoznanie jest dla analityka ważna, wymienię tu jedynie kilka z nich. Nie zamierzam też ich gruntownie omawiać, gdyż nie interesują nas w tej chwili techniki psychoanalityczne, ale istota procesu terapeutycznego.

Pacjent może stać się kłótliwy, sarkastyczny, napastliwy, może chronić się za fasadą grzecznej uległości; może

uchylać się od podjęcia tematu, zapominać o nim; może bardzo inteligentnie rozważać problem, jak gdyby nie dotyczył on jego samego; może — poprzez wyrażanie nienawiści i pogardy w stosunku do siebie — próbować powstrzymać psychoanalityka przed uczynieniem następnego kroku itp. Wszystkie te trudności mogą pojawić się bezpośrednio w trakcie pracy nad problemem pacjenta albo też w jego relacji z analitykiem. W porównaniu z innymi relacjami międzyludzkimi, ta jest pod jednym względem łatwiejsza dla pacjenta: reakcje terapeuty odgrywają stosunkowo niewielką rolę, ponieważ jest on skoncentrowany na rozumieniu problemu pacjenta. Pod innymi względami natomiast jest znacznie trudniejsza, gdyż poruszone zostają wewnętrzne konflikty i lęki pacjenta. Niemniej jednak jest to związek międzyludzki i wszelkie trudności, które występują w relacjach z innymi ludźmi, pojawiają się także i tutaj. Wspomnę tu tylko o kilku najważniejszych: kompulsywna potrzeba panowania, miłości, wolności nadaje całej relacji określony ton, powoduje nadwrażliwość pacjenta na przymus, odrzucenie czy doradzanie. Ze względu na to, że w trakcie tego procesu ugodzona może zostać jego duma, bardzo łatwo jest o upokorzenie. Z powodu swych oczekiwań i roszczeń często czuje się sfrustrowany i znieważony. Zmobilizowaniu ulegają samooskarżenia i pogarda dla siebie, co powoduje, że czuje się on oskarżony i pogardzony. Czasem, pod wpływem autodestruktywnej wściekłości, szybko staje się obelżywy i napastliwy wobec terapeuty.

Często pacjenci przeceniają znaczenie psychoanalityka. Nie jest on dla nich po prostu człowiekiem, który dzięki swemu wykształceniu i posiadanej wiedzy może im przyjść z pomocą. Bez względu na poziom intelektualny, gdzieś w głębi zawsze traktują go jako lekarza mającego nadludzką władzę nad dobrem i złem. Postawa ta jest wynikiem współdziałania lęków i oczekiwań. Terapeuta posiada moc, dzięki której może ich zranić, skruszyć ich dumę, wzbudzić pogardę dla samego siebie — ale także spowodować magiczne wyleczenie! Krótko mówiąc, jest

magiem mogącym rzucić ich w otchłań piekieł albo wznieść do nieba.

Znaczenie tych różnych form oporu możemy oceniać z wielu punktów widzenia. Podczas pracy z pacjentem zawsze jesteśmy pod wrażeniem tego, jak bardzo ta obrona opóźnia proces analityczny. Utrudnia pacjentowi — a czasem wręcz uniemożliwia — poznanie samego siebie, zrozumienie siebie i dokonanie zmian. Z drugiej jednak strony — jak to już stwierdził Freud, mówiąc o „oporze" — stanowi ona rodzaj drogowskazu dla naszego postępowania. Poznając stopniowo subiektywne wartości, które pacjent chroni lub ujawnia, zagrożenia, którym musi stawić czoło, uczymy się czegoś o znaczących siłach, które w nim działają.

Co więcej, mimo iż obronne zachowania pacjenta komplikują terapię i — upraszczając nieco — psychoanalityk czasem wolałby, aby było ich mniej, to przecież dzięki nim cała procedura jest znacznie mniej ryzykowna. Terapeuta stara się uniknąć przedwczesnych interpretacji, jednakże ponieważ nie jest wszechwiedzący na wzór bogów, nie może zapobiec temu, że od czasu do czasu poruszone zostaną treści tak niepokojące dla pacjenta, że nie potrafi on sobie z nimi poradzić. Może więc skomentować coś w sposób, który jemu wydaje się bezpieczny, ale który pacjent zinterpretuje jako coś zatrważającego. Czasem nawet nie potrzeba takiego komentarza, by pacjent — poprzez własne skojarzenia lub marzenia — dochodził do nowych punktów widzenia, które go przerażają, nie wnosząc w dodatku nic instruktywnego. Stąd też, bez względu na to jak bardzo opóźniający skutek niosą ze sobą postawy obronne, zawierają one także i elementy pozytywne, stanowiąc wyraz intuicyjnego procesu samoobronnego, koniecznego ze względu na istnienie niebezpiecznych warunków wewnętrznych, stworzonych przez system dumy.

Wszelki lęk wywołany w trakcie terapii psychoanalitycznej przeraża pacjenta, gdyż zostaje uznany za objaw upośledzenia. Częściej jednak dzieje się inaczej. Znaczenie tego lęku może być oceniane wyłącznie w kontekście, w jakim się pojawia. Może oznaczać, że pacjent zbliżył się niebezpiecznie do swych problemów lub nienawiści do siebie i że jest na to jeszcze za wcześnie. W takim wypadku stare sposoby uśmierzania lęku będą mu w tym pomocne. Droga, która wydawała się już otwarta, zostanie ponownie zamknięta; pacjent nie zdoła wynieść korzyści z tego doświadczenia. Z drugiej strony, pojawiający się lęk może mieć wybitnie pozytywne znaczenie. Może on oznaczać, że pacjent czuje się dość silny, by podjąć ryzyko stanięcia twarzą w twarz ze swymi problemami.

Terapia psychoanalityczna nie jest czymś nowym, swoich zwolenników miała na przestrzeni całej historii ludzkości. Przykładowo, w filozofii Sokratesa czy filozofii hinduistycznej jest to droga reorientacji poprzez samowiedzę. Elementem nowym i specyficznym jest metoda osiągania tej samowiedzy, którą zawdzięczamy geniuszowi Freuda. Psychoanalityk pomaga pacjentowi uświadomić sobie działające w nim siły — zarówno te blokujące go, jak i konstruktywne; pomaga mu zwalczyć te pierwsze i zmobilizować drugie. Pomimo iż likwidowanie sił blokujących i wzmacnianie sił konstruktywnych przebiega symultanicznie, omówimy je osobno.

Kiedyś w trakcie serii wykładów[2] na tematy, które przedstawiam w tej książce, po dziewiątym z kolei wykładzie zapytano mnie, kiedy wreszcie zacznę mówić o terapii. Odpowiedziałam, że wszystko, o czym mówiłam, odnosi się do terapii. Wszelka informacja na temat funkcjonowania psychiki daje każdemu możliwość odkrycia czegoś na temat własnych kłopotów. Podobne pytanie możemy postawić teraz: co musi uświadomić sobie pacjent, aby wykorzenić swój system dumy i wszystko, co się z nim wiąże? Odpowiedź jest prosta — musi uświadomić sobie każdy aspekt tego, co w tej książce omawialiśmy: swoje dążenie do zaszczytów, swoje roszczenia, swe powinności, swą dumę, nienawiść do siebie, alienację wobec swego „ja", konflikty, konkretne ich rozwiązania — i skutek, jaki te wszystkie czynniki wywierają na relacje z innymi ludźmi oraz swą zdolność do twórczej pracy.

Co więcej, pacjent nie tylko musi uświadomić sobie czynniki, ale także ich wzajemne powiązania. Największe zaś znaczenie ma rozpoznanie faktu, że nienawiść do siebie jest nieodłącznym kompanem dumy, i że jedno nie może istnieć bez drugiego. Każdy czynnik z osobna musi być widziany w kontekście całej struktury. Musi on, na przykład, zdać sobie sprawę, że jego powinności są zdeterminowane rodzajami dumy, że ich niespełnienie wywołuje samooskarżenia, a te z kolei budują potrzebę zabezpieczenia się przed ich atakiem.

Uświadomienie sobie wszystkich tych czynników nie oznacza posiadania informacji o nich, ale wiedzę o nich. Jak mówi Macmurray: „Ową koncentrację na przedmiocie, ową obojętność wobec osoby, której to dotyczy, tak charakterystyczne dla postawy «informacyjnej», często zwie się obiektywnością. W rzeczywistości jest to tylko bezosobowość... Informacja jest zawsze informacją o czymś, nie wiedzą na jakiś temat. Nauka nie nauczy nikogo znajomości własnego psa, może tylko mówić coś o psach w ogólności. Poznać swego psa można, opiekując się nim w trakcie nosówki, ucząc go, jak ma się zachowywać w domu, bawiąc się z nim piłką. Oczywiście, można wykorzystać informacje dostarczone przez naukę, dotyczące psów w ogólności, aby poznać swego psa lepiej, ale to już inna kwestia. Nauka zajmuje się tym, co ogólne, mniej lub bardziej uniwersalnymi cechami rzeczy w ogóle, niczym konkretnym. A cokolwiek rzeczywistego jest zawsze czymś partykularnym. W jakiś dziwny sposób wiedza o rzeczach zależna jest od naszego osobistego zainteresowania nimi"[3].

Taka jednak wiedza o „ja" musi spełnić dwa wymogi. Nic pacjentowi nie pomoże ogólna wiedza o tym, że jest w nim wiele fałszywej dumy albo że jest zbyt wrażliwy na krytykę i niepowodzenia, albo też o swej tendencji do zbyt surowej samooceny, czy o tym, że są w nim konflikty. Tym, co naprawdę się liczy, jest uświadomienie sobie konkretnych sposobów, w jakie czynniki te w nim funkcjonują, i jak konkretnie przejawiają się w jego własnym życiu, przeszłym i teraźniejszym. Może się to wydawać czymś oczywistym, że nikomu nie pomoże wiedza, powiedzmy, o powinnościach w ogóle, albo nawet o fakcie tak ogólnym jak ten, że nosi on je w sobie, i że zamiast niej pacjent musi poznać konkretne treści, czynniki, które powodują, że są one konieczne, oraz konkretne efekty, jakie wywierają one na jego konkretnym życiu. Nacisk na to, co szczegółowe i konkretne jest konieczny, ponieważ z wielu powodów (alienacja od swego „ja", potrzeba kamuflażu dla nieświadomych przekłamań) pacjent wykazuje skłonność do ambiwalencji bądź bezosobowości.

Co więcej, jego wiedza o sobie nie może pozostać wiedzą intelektualną, choć w ten właśnie sposób może się zacząć jej pierwszy etap, ale musi przekształcić się w doświadczenie emocjonalne. Obydwa te czynniki wzajemnie się przeplatają, gdyż nikt nie może doświadczać np. dumy w ogóle; może doświadczać jedynie swojej własnej dumy odnośnie do czegoś określonego[4].

Dlaczego zatem tak ważne jest, aby pacjent nie tylko myślał o działających w nim siłach, ale także by je czuł? Ponieważ czysto intelektualne uświadomienie ich sobie nie nadaje im rangi czegoś realnego, własnego, nie zakorzenia się w pacjencie. To, co za pomocą intelektu dostrzega, może być prawdziwe; jednakże, tak jak lustro nie absorbuje promieni światła, tylko je odbija, podobnie i pacjent może tego rodzaju „wgląd" odnosić do innych, nie do siebie. Duma, mająca swe źródło w intelekcie, może z prędkością błyskawicy na różne sposoby przejąć władzę: osoba staje się dumna, że uczyniła odkrycie, którego inni boją się i unikają, zaczyna manipulować konkretnym problemem, przetwarzać go tak, że w krótkim czasie mściwość czy np. urażone uczucia stają się całkowicie zracjonalizowaną reakcją. Lub też sama moc intelektu może mu się wydać wystarczająca, by zaradzić problemom — w myśl zasady: zobaczyć oznacza rozwiązać.

Ponadto jedynie doświadczając w pełni, w całej ich irracjonalności uprzednio nieświadomych lub wpółświa-

domych uczuć czy popędów, stopniowo poznajemy intensywność i kompulsywność działających w nas nieświadomych sił. Nie wystarcza, że pacjent przyzna, iż jest prawdopodobne, że jego rozpacz wywołana nieodwzajemnioną miłością jest w istocie uczuciem upokorzenia, gdyż skaleczona została duma wynikająca z posiadania ciała i duszy partnera. Musi on czuć to upokorzenie, a później także władzę, jaką ma nad nim jego duma. Nie wystarczy mgliście wiedzieć, że reakcja pełna złości czy pretensji do siebie jest nieproporcjonalna do sytuacji. Trzeba poczuć pełen wymiar wściekłości, aż do dna samopotępienia: tylko wówczas pacjent może stanąć twarzą w twarz z całą irracjonalną siłą procesów przebiegających w nieświadomości. Tylko wówczas może pojawić się w nim chęć coraz to głębszego poznawania siebie.

Ważne jest także, aby przeżywać uczucia we właściwym kontekście i próbować doświadczać tych uczuć czy popędów, które się zna, ale których się nie przeżywało. Wróćmy przykładowo do kobiety, która bała się psa, nie będąc w stanie wspiąć się na sam szczyt góry — lęk ten przeżywany był w całej swej intensywności. W zwalczeniu tego lęku dopomogło jej uświadomienie sobie, że był on wynikiem pogardy dla siebie. I choć pogardy tej prawie nie odczuwała, odkrycie to oznaczało, że lęk odczuwany był we właściwym kontekście. Jednakże, gdy tylko traciła kontakt z tym uczuciem, pojawiały się inne lęki. Doświadczenie owej pogardy z kolei pomagało tylko wtedy, kiedy odczuwała je w kontekście stawianego sobie irracjonalnego żądania pokonania wszelkich trudności.

Emocjonalne doświadczenie jakichś nie uświadamianych wcześniej uczuć czy popędów może nastąpić nagle i stanowić rodzaj olśnienia. Częściej jednak pojawia się stopniowo, w trakcie pracy nad problemem. Pacjent może najpierw uświadomić sobie, powiedzmy, stan trwającego podenerwowania, zawierający w sobie jakiś element odwetu. Może dostrzec związek pomiędzy tym stanem a urażoną dumą. Jednak w którymś momencie musi doświadczyć z pełną intensywnością swych zranionych uczuć

i emocjonalnego wpływu swej odwetowości. I znów, na początku może zauważyć, że uczucia urazy i oburzenia są silniejsze niż wymagałaby tego sytuacja. Może stwierdzić, że stanowią reakcję na rozczarowanie jakimiś oczekiwaniami. Uświadamia sobie sugestię psychoanalityka, że mogą one być bezsensowne, ale dla niego są zupełnie uzasadnione. Stopniowo dopiero zacznie dostrzegać oczekiwania, które nawet jemu wydadzą się bezpodstawne. Później zda sobie sprawę, że nie są to niegroźne pragnienia, ale twarde żądania. Z czasem odkryje ich zasięg i przedziwną naturę. Wówczas doświadczy tego, jak dogłębnie jest zdruzgotany lub wściekle obrażony, kiedy zostaną zniweczone. W końcu pozna właściwą im moc. Ale daleko jeszcze do stwierdzenia faktu, że tak naprawdę woli umrzeć, niż się ich wyrzec.

Ostatni przykład: pacjent może zdawać sobie sprawę, że najbardziej zależy mu na tym, by „jakoś się prześliznąć", i że czasem, by to osiągnąć, okłamuje innych. W miarę jak jego świadomość tego problemu poszerza się, może stwierdzić, jak bardzo zawistny jest wobec tych, którym się to lepiej udaje, albo z jaką wściekłością reaguje, gdy ktoś go nabiera i okłamuje. Stopniowo uprzytomni sobie, jak bardzo dumny jest ze swych umiejętności blagowania i oszukiwania. A w którymś momencie musi dogłębnie odczuć, że jest to w gruncie rzeczy pochłaniająca go bez reszty pasja.

Co zrobić w sytuacji, gdy pacjent po prostu nie odczuwa pewnych emocji, tęsknot, namiętności? Nie możemy przecież sztucznie wywoływać uczuć. Pomocne jest jednak, jeśli zarówno pacjent, jak i psychoanalityk są przekonani o tym, że pojawienie się uczuć jest czymś pożądanym, bez względu na to, czego dotyczą, i dobrze jeśli ujawnią się z dowolną intensywnością. Takie założenie pozwoli obydwu na zaangażowanie, które będzie już nie tylko pracą intelektu, ale uczestnictwem emocjonalnym. Ponadto wzbudzi to ich zainteresowanie analizą czynników stojących na przeszkodzie doświadczeniom emocjonalnym. Czynniki te mogą różnić się zasięgiem, inten-

sywnością i rodzajem. Ważne, aby terapeuta upewnił się, czy blokują one doświadczanie wszystkich uczuć czy tylko niektórych. Typowa jest niezdolność lub bardzo ograniczona zdolność pacjenta do przeżywania czegokolwiek bez jednoczesnego osądzania tych emocji. Pacjent, który uznaje siebie za szczególnie taktownego, obawia się, by nie być zbyt dominującym. Wówczas pospiesznie wkracza z sądem wartościującym, że postawa taka jest zła i należy położyć kres takiemu zachowaniu.

Reakcje takie wyglądają na rzeczowe przeciwstawianie się neurotycznym tendencjom i na chęć zmiany. W takich przypadkach pacjenci zostają schwytani pomiędzy tryby swej dumy i lęku przed samopotępieniem, i z tego powodu usiłują zniwelować określone tendencje, zanim zdążą je sobie uświadomić i doświadczyć w głębszy sposób. Jeden z pacjentów, dla którego przyjmowanie pomocy od innych, wyciąganie korzyści ze znajomości z innymi stanowiło tabu, odkrył, że pod tą przesadną skromnością kryła się potrzeba szukania wszędzie własnych korzyści, że w gruncie rzeczy był wściekły, jeśli nie wykorzystał jakiejś sytuacji, że chorował z zazdrości, ilekroć spotykał ludzi, którzy byli lepiej urządzeni niż on. Wówczas znów błyskawicznie doszedł do wniosku, że takie zachowanie jest absolutnie obrzydliwe i w ten sposób w zalążku unieszkodliwił możliwość przeżycia tej emocji i tym samym zrozumienie swych stłumionych agresywnych tendencji. Zamknął również drogę do uświadomienia sobie konfliktu pomiędzy kompulsywnym „brakiem egoizmu" i współistniejącymi z nim chciwością i zachłannością.

Ludzie, którzy próbowali analizować siebie i dostrzegli sporo problemów i konfliktów, często mówią: „Wiem o sobie wiele (lub nawet wszystko) i to bardzo pomogło mi lepiej się kontrolować; ale w głębi jestem dalej tak samo niepewny i nieszczęśliwy". Zazwyczaj okazuje się, że ich wiedza była zarówno zbyt jednostronna, jak i zbyt powierzchowna; nie była to więc świadomość głęboka i rozumiejąca w takim sensie, w jakim ją tu prezentujemy. Jednakże jeśli przyjmiemy, że dana osoba rzeczywiście przeżyła doświadczenie, które unaoczniło ścierające się w niej siły i dostrzegła ich wpływ na swe życie, to w jakim stopniu taki wgląd w siebie pomaga się wyzwolić? Może on czasem zasmucić, innym razem nieść ulgę, ale co to zmienia w osobowości pacjenta? Pytanie to może wydać się zbyt ogólne, by móc dać satysfakcjonującą odpowiedź. Sądzę jednak, że wszyscy przeceniamy terapeutyczny skutek takich wglądów. Ponieważ zaś chcemy dokładnie wyjaśnić kwestię czynników wpływających na proces terapii, zbadajmy zmiany dokonujące się pod wpływem owych wglądów — ich możliwości i ograniczenia.

Nikt nie może uzyskać wiedzy o strukturze systemu dumy i własnych sposobach radzenia sobie z nią, bez dokonania pewnej reorientacji. Pacjent zaczyna zdawać sobie sprawę, że niektóre poglądy, jakie do tej pory żywił na swój temat, były zupełnie nierealne. Zaczyna zastanawiać się, czy żądania stawiane sobie są w ogóle możliwe do zrealizowania przez jakąkolwiek ludzką istotę; czy oczekiwania wobec innych, poza tym że zbudowane na grząskim gruncie, nie są przypadkiem nie do spełnienia.

Zaczyna dostrzegać, że był przesadnie dumny z atrybutów, których nie posiada — lub odwrotnie – że na przykład jego niezależność, którą tak się chełpił, jest raczej wrażliwością na przymus niż prawdziwą wewnętrzną wolnością; że w istocie nie jest tak nieskazitelnie uczciwy jak myślał, ponieważ pełen jest nie uświadomionych roszczeń; że choć taką dumą napawała go zdolność panowania nad wszystkim, nie jest nawet panem w swym własnym domu; że w ogromnej mierze miłość do innych ludzi (która czyniła go kimś tak wspaniałym) wynika z kompulsywnej potrzeby bycia lubianym i podziwianym.

W końcu zaczyna kwestionować zasadność swego systemu wartości i celów, do których dąży. Być może wyrzuty czynione sobie nie są wyłącznie oznaką moralnej wrażliwości? Być może jego cynizm nie jest wynikiem bycia ponad powszechnie podzielanymi przesądami, ale tylko oportunistyczną ucieczką przed uczciwym zmierzeniem

się z własnymi sądami? Być może nie tylko mądrość płynąca z doświadczenia każe mu wszystkich traktować jak oszustów? Być może wiele traci przez swoje niezaangażowanie? Być może doskonałość lub miłość nie jest ostateczną odpowiedzią na wszystko?

Wszelkie tego typu zmiany mogą być jedynie efektem mozolnej pracy, konfrontacji z rzeczywistością i wartościami. Poprzez kolejne kroki system dumy może zostać podważony. Są to warunki niezbędne do reorientacji, ku której zmierza terapia. Jak na razie jednak są to procesy niszczące iluzje. Procesy te same w sobie nie niosą i nieść nie mogą dogłębnych i trwałych zmian (jeśli takie w ogóle zachodzą), jeśli nie towarzyszą im konstruktywne posunięcia.

Kiedy we wczesnej fazie rozwoju psychoanalizy psychiatrzy zaczęli traktować psychoanalizę jako możliwą do zaakceptowania formę terapii, niektórzy bronili stanowiska, że po analizie winna następować synteza. Byli pewni tego, i słusznie, że w trakcie psychoanalizy coś ulega rozbiciu, że po dokonaniu tego terapeuta musi dać swemu pacjentowi coś pozytywnego, coś, co pozwoli mu żyć, coś, w co będzie mógł wierzyć i dla czego będzie mógł pracować. Sugestie te, jakkolwiek wyrosłe z pewnego niezrozumienia analizy i zawierające wiele błędów, wynikały z dobrej intuicji. W istocie, mają one większy związek z myśleniem analitycznym naszej szkoły niż wyznawców Freuda, który nie podchodził do procesu zdrowienia jak my: jako usuwania przeszkód po to, by umożliwić pojawienie się i rozwijanie trendom konstruktywnym. Główny błąd starych poglądów tkwił w roli, jaką przypisywano terapeucie. Zamiast ufać w konstruktywne możliwości pacjenta, sądzono, że psychoanalityk powinien w sztuczny sposób, *deus ex machina*, wszczepić pacjentowi pozytywne wzory życiowe.

My powróciliśmy do starożytnej mądrości medycznej, zakładającej, że siły leczące drzemią i w ciele, i w umyśle i że w przypadku zaburzeń w ciele lub w umyśle lekarz

pomaga tylko usunąć źródło zakłóceń i wspiera procesy samoleczące. Wartość terapeutyczna procesu rozbijania iluzji polega na tym, że wraz z osłabieniem tendencji blokujących, daje się szansę rozwoju i wzrostu konstruktywnym tendencjom autentycznego „ja".

Zadanie psychoanalityka wspierającego ten proces dość znacząco różni się od celu, jaki sobie stawia przy analizie systemu dumy. Ten ostatni, obok treningu technicznych umiejętności, wymaga szerokiej wiedzy o nieświadomych kompleksach i osobistych uzdolnieniach odkrywania, rozumienia i łączenia ze sobą rozmaitych treści. Aby pomóc pacjentowi odnaleźć siebie, terapeuta także potrzebuje wiedzy, zdobytej przez doświadczenie, dotyczącej sposobów, w jakie prawdziwe „ja" ujawnia się poprzez sny. Wiedza jest mu potrzebna, ponieważ sposoby te nie są takie oczywiste same przez się. Musi on także wiedzieć, kiedy i jak włączyć w ten proces pacjenta. Najważniejszy spośród tych wszystkich warunków jest ten, aby sam psychoanalityk był osobowością konstruktywną i miał jasną wizję celów, a pośród nich — zadanie pomagania pacjentowi przy odkrywaniu samego siebie.

Siła samolecząca działa w pacjencie od samego początku analizy. Wtedy brak jej jednak mocy oraz wigoru i konieczna jest jej mobilizacja, zanim możliwa stanie się prawdziwa walka z systemem dumy. Stąd też na początku psychoanalityk musi oprzeć się jedynie na dobrej woli czy życzliwym zainteresowaniu pacjenta procesem analizy. Pacjent, bez względu na powody, którymi się kieruje, jest zainteresowany uwolnieniem się od zaburzeń. Zazwyczaj (znów bez względu na cele) chce coś w swym życiu ulepszyć: małżeństwo, stosunki z dziećmi, życie seksualne, czytanie, zdolność koncentracji, relacje towarzyskie, zarobki itp. Może też być intelektualnie zaciekawiony procesem psychoanalizy lub poznaniem samego siebie; może chcieć zadziwić terapeutę oryginalnością i sprawnością umysłu; może chcieć mu sprawić przyjemność lub być pacjentem doskonałym. Pacjent początkowo może także być

chętny do współpracy z psychoanalitykiem, oczekując od siebie lub od niego magicznego uzdrowienia. Może na przykład zdać sobie sprawę ze swej nadmiernej uległości, wdzięczności za każdą uwagę skierowaną w jego stronę i zostaje „uleczony" od razu. Tego rodzaju impulsy nie pomogłyby mu podczas bardziej intensywnych faz terapii, ale są wystarczające na etapie początkowym. Pacjent dowiaduje się czegoś nowego o sobie i rozwija w sobie zainteresowanie oparte na solidnych podstawach. Ważne, aby terapeuta wykorzystał tego typu motywację, a równocześnie miał jasność co do jej natury — i we właściwym czasie ją samą uczynił przedmiotem analizy.

Wydawałoby się, że najkorzystniejsze byłoby zmobilizowanie realnego „ja" we wczesnej fazie analizy. Czy jednak próby tego rodzaju mogą mieć szansę powodzenia, zależy — jak wszystko — od zaangażowania pacjenta. Dopóki jego działanie skoncentrowane jest na idealizacji siebie, a w konsekwencji na izolowaniu „ja" realnego, próby takie najprawdopodobniej będą bezskuteczne. Jednakże nasze doświadczenia na tym polu są pobieżne i możliwe jest istnienie innych rozwiązań niż te, które obecnie dostrzegamy. Najbardziej pomocne na początku terapii, ale i później, są analizy snów pacjenta. Nie ma tu miejsca, by rozwinąć teorię snów. Wymienię tylko pokrótce podstawowe jej założenia. W marzeniach sennych jesteśmy bliżsi „ja" realnego; stanowią one wyraz prób rozwiązania naszych konfliktów w sposób bądź to neurotyczny, bądź zdrowy; w snach uruchomione mogą być tendencje konstruktywne, nawet w okresach, kiedy w żaden inny sposób się nie ujawniają.

Sny zawierające konstruktywne elementy mogą dać pacjentowi, nawet w początkowej fazie analizy, pewien wgląd w świat wewnętrzny, który jest wyłącznie jego światem i który odczuwa jako prawdziwszy niż świat swych iluzji. Są sny, w których pacjent w symbolicznej formie wyraża współczucie dla samego siebie, ze względu na to, co sam sobie robi. Są sny odkrywające bezdenne głębie smutku, nostalgii, tęsknoty; sny, w których pacjent

walczy o życie; sny, w których uświadamia sobie, że znalazł się w więzieniu i usiłuje zeń wyjść; sny, w których z czułością hoduje jakąś roślinę albo odkrywa w swym domu pokój, którego nigdy dotąd nie widział. Psychoanalityk oczywiście pomoże mu zrozumieć znaczenie tego, co zostało wyrażone w języku symbolicznym. Dodatkowo jednak może podkreślić znaczenie wyrażonych przez pacjenta uczuć czy tęsknot, których nigdy nie odważyłby się przeżyć na jawie. Może też postawić pytanie, czy na przykład uczucie smutku skrywane w nieświadomości nie wywiera większego wpływu na funkcjonowanie pacjenta niż optymizm, który demonstruje świadomie.

Z czasem możliwe staje się inne podejście. Pacjent zaczyna się dziwić, jak mało wie o swych uczuciach, pragnieniach i poglądach. Psychoanalityk będzie wówczas wzmacniał te uczucia, nad którymi się do tej pory nie zastanawiał. W jakikolwiek sposób by to robił, właściwe wydaje się tu określenie tych uczuć jako „naturalnych" — mimo bardzo częstego błędnego rozumienia tego słowa. Doprawdy, jest rzeczą naturalną dla człowieka — leży to w jego naturze — doświadczanie swych uczuć, znajomość pragnień i sądów. I są powody, by się dziwić, kiedy ta naturalna zdolność przestaje funkcjonować. Jeśli zdziwienie to nie pojawi się samoistnie, terapeuta powinien je we właściwym czasie zainicjować.

Na pierwszy rzut oka wydawać się może, że to wszystko mało. W naszym podejściu obowiązuje jednak nie tylko ogólna prawda, że wszelka mądrość jest na początku zdziwieniem; ważne jest także, mówiąc konkretniej, aby pacjent uprzytomnił sobie, jak bardzo oddalony jest od samego siebie, aby o tym pamiętał. Jest to efekt porównywalny z sytuacją młodzieńca, który wyrósł w dyktaturze i nagle dowiaduje się o demokratycznym sposobie życia. Prawda ta może zostać zaakceptowana przez jednostkę natychmiast albo też zostać przyjęta sceptycznie, co wynika z faktu, że demokracje w systemach dyktatorskich zostały uprzednio zdyskredytowane. Niemniej jednak powoli może do niego docierać, że stracił coś bardzo pożądanego.

Przez jakiś czas terapii okazjonalne komentarze psychoanalityka mogą wystarczać pacjentowi. Kiedy jednak zainteresuje go pytanie „kim jestem?", terapeuta winien w sposób bardziej aktywny uświadomić mu, jak mało wie o swych prawdziwych uczuciach, pragnieniach i poglądach, i jak mało się nimi zajmuje. Oto przykład: jest przestraszony, kiedy dostrzega nawet najmniejsze konflikty w sobie. Obawia się wewnętrznego rozdarcia lub szaleństwa. Problem ten przejawić się może na wiele sposobów, np. że czuje się bezpiecznie tylko wtedy, gdy wszystko kontroluje intelektualnie, albo że lęka się wszelkich konfliktów wewnętrznych, gdyż sądzi, że to osłabi jego zdolność do walki ze światem zewnętrznym, który wydaje mu się wrogi. Jednakże koncentrując się na „ja" realnym, psychoanalityk może wykazać, że zagrożenie danym konfliktem wynika albo z powodu jego ogromnej siły, albo stąd, że jak dotąd zbyt mała część realnego „ja" pracuje na korzyść jednostki i nie jest ona zdolna poradzić sobie nawet z niewielkim konfliktem.

Weźmy inny przykład: załóżmy, że pacjent nie może dokonać wyboru pomiędzy dwoma kobietami. W miarę postępującej psychoanalizy coraz bardziej oczywiste staje się, że ma on ogromne problemy ze zdeklarowaniem się po którejś stronie w ogóle, bez względu na to, czy dotyczy ona kobiet, idei, pracy czy wyboru mieszkania. Terapeuta może rozwiązywać ten problem na rozmaite sposoby. Początkowo, dopóki nie ujawni się podstawowy poziom problemu, musi dokładnie poznać treści zaangażowane w tę konkretną sytuację decyzyjną. W miarę ujawniania się coraz większych obszarów, w których jednostka niezdolna jest do podejmowania decyzji, terapeuta może ujawnić dumę pacjenta z umiejętności posiadania wszystkiego — że chce zachować całe ciastko i jednocześnie je zjeść — i płynące stąd poczucie, że konieczność wyboru stanowi swego rodzaju klęskę. Z drugiej strony, z pozycji „ja" realnego można by twierdzić, że pacjent nie jest w stanie podjąć decyzji, ponieważ zbyt oddalił się od siebie samego i stracił kontakt ze swymi realnymi preferencjami i wartościami.

Oto jeszcze jeden przykład: pacjent skarży się, że jest zbyt uległy i ustępliwy. Dzień po dniu zajmuje się sprawami, które go nic nie obchodzą, po prostu dlatego, że inni oczekują tego od niego. Tutaj również, zależnie od kontekstu w danym momencie, na problem można spojrzeć z różnych punktów widzenia, np. pacjent unika wszelkich tarć, nie przywiązuje żadnej wartości do swego czasu albo też jest bardzo dumny z tego, że potrafi zrobić wszystko. Psychoanalityk może jednak po prostu postawić pytanie: „Czy nigdy nie przyszło ci do głowy, by skonsultować z samym sobą to, czego chcesz lub co uważasz za słuszne?"

Poza mobilizacją pośrednią „ja" realnego, psychoanalityk będzie wykorzystywał także wszystkie okazje do bezpośredniego wzmacniania każdej oznaki większej niezależności pacjenta w myśleniu i uczuciach, brania odpowiedzialności za siebie, większego zainteresowania prawdą o sobie, przyłapywania się na swych pretensjach, powinnościach, uzewnętrznieniach. Terapeuta będzie także wzmacniał każdą próbę samodzielnej analizy dokonywanej przez pacjenta pomiędzy sesjami terapeutycznymi. Co więcej, będzie ukazywał i podkreślał wpływ tego rodzaju wysiłków pacjenta na jego związki z innymi ludźmi, których efektem jest, że mniej obawia się on innych, że jest od nich mniej zależny, a tym samym żywi bardziej przyjazne wobec nich uczucia.

Czasem pacjent prawie nie potrzebuje takiej zachęty, gdyż sam silnie odczuwa te zmiany; czasem jednak usiłuje zminimalizować znaczenie owych wysiłków. Tendencja do niedostrzegania ich musi być przez terapeutę przeanalizowana, gdyż może wskazywać na lęk przed ujawnieniem się „ja" realnego. Dodatkowo psychoanalityk stawia pytanie o to, co spowodowało w tym momencie większą spontaniczność pacjenta, podjęcie decyzji czy działanie. Pytanie to może stać się początkiem zrozumienia czynników warunkujących odwagę bycia sobą.

W chwili, gdy pacjent poczuje trochę twardego gruntu pod nogami, będzie mógł zmierzyć się ze swymi we-

wnętrznymi konfliktami. Nie oznacza to, że konflikty te dopiero teraz są widoczne. Psychoanalityk dostrzegł je już znacznie wcześniej, a pacjent także wyczuwał ich oznaki. To samo dotyczy zresztą wszelkich innych problemów neurotycznych: proces uświadomienia ich sobie jest stopniowy, a praca nad nim trwa przez cały okres psychoanalizy. Jednakże bez usunięcia alienacji „ja" pacjent nie mógłby w ogóle doświadczyć tych konfliktów jako swoich i podjąć z nimi walki. Jak widzieliśmy, wiele czynników składa się na to, że uświadomienie sobie konfliktów jest przeżyciem niszczącym. Pośród nich wyróżnić należy alienację „ja". Najprostszym sposobem zrozumienia tego powiązania jest przedstawienie sobie konfliktu w kategoriach związku interpersonalnego. Załóżmy, że pacjent jest bardzo blisko związany z dwojgiem ludzi — matką i ojcem lub z dwoma kobietami — które to osoby usiłują ciągnąć go w przeciwnych kierunkach. Im mniej zna on swe własne uczucia i poglądy, tym łatwiej da się przeciągać raz w jedną, raz w drugą stronę, powodując rozpad swojej osobowości. I odwrotnie, im solidniej jest zakorzeniony we własnym „ja", tym mniej ucierpi na takiej szarpaninie.

Stopniowe uświadamianie sobie przez pacjentów własnych konfliktów przebiegać może w bardzo różnorodny sposób. Mogą oni zdawać sobie sprawę z ambiwalencji swych uczuć wobec konkretnych sytuacji czy osób (jednego z rodziców lub małżonka) bądź seksu czy poglądów. Pacjent może sobie na przykład uprzytomnić, że nienawidzi matki i jednocześnie jest jej bardzo oddany. Wygląda to tak, jakby był świadom istniejącego w nim konfliktu, choć wyłącznie w odniesieniu do jednej osoby. Postrzega on ten konflikt następująco: z jednej strony żal mu matki, bo jako cierpiętnica nigdy nie jest szczęśliwa; z drugiej jest na nią wściekły za jej obezwładniające żądanie całkowitego oddania. Obydwa uczucia są całkowicie zrozumiałe u osób tego typu. Teraz jaśniejsze staje się dla nas to, co rozumie przez miłość lub współczucie. Powinien być idealnym synem i powinien umieć dać jej szczęście i zadowolenie. Ponieważ jest to niemożliwe, czuje się „winny" i nadrabia to podwojeniem starań. Powinność ta (jak to się następnie okaże) nie ogranicza się do tego jednego przypadku; nie ma w jego życiu takiej sytuacji, w której mógłby nie być wzorem doskonałości. Wówczas pojawia się inna komponenta konfliktu. Jest on także osobą bardzo odcinającą się od innych, żądającą, by nikt od niego niczego nie chciał i nienawidzącą ludzi, którzy jednak czegoś od niego oczekują. Postęp tutaj polega na przejściu od przypisania swych sprzecznych uczuć wobec sytuacji zewnętrznej (charakter matki) do uświadomienia sobie własnego konfliktu w konkretnym związku, a w końcu do rozpoznania poważnego konfliktu w sobie, który dlatego właśnie, że ma charakter wewnętrzny, obejmuje wszystkie sfery jego życia.

Inny pacjent może początkowo dostrzegać pewne sprzeczności w obrębie swej filozofii życiowej. Typ samoponiżający się może na przykład nagle zauważyć, że nosi w sobie sporo pogardy dla ludzi albo że buntuje się przeciwko temu, że ma być „miły" dla innych. Może niejasno zdawać sobie sprawę, że żąda dość szczególnych przywilejów. Początkowo nie widzi w tym nawet wewnętrznej sprzeczności, nie mówiąc już o istnieniu szerszego konfliktu, z czasem natomiast zdaje sobie sprawę z niezgodności tych postaw ze swą przesadną skromnością i sympatią do wszystkich. Później może doświadczyć krótkotrwałego konfliktu, np. napadu wściekłości na siebie o to, że jest „pijawką", w sytuacji gdy nie otrzyma odwzajemnionej „miłości" w zamian za kompulsywną pomoc. Jest tym oszołomiony, że konflikt niknie. Objęcie przez tabu neurotycznej dumy oraz świadomość korzyści, jakie wynosi z tej sytuacji, może przynieść mu zdecydowaną ulgę, choć sztywność poglądów i irracjonalność może wprawić w zdumienie nawet samego pacjenta. Kiedy duma z własnej dobroci i świętości zostanie podważona, może dostrzec w sobie zawiść wobec innych oraz wyrachowaną zachłanność ukrytą pod cnotą i skąpstwo w dawaniu. Po części

proces, który się w nim dokonuje, może być opisany jako stopniowe oswajanie się z istnieniem tendencji sprzecznych w sobie. Już to pokazuje, w jakim stopniu złagodzeniu ulega szok uświadomienia ich sobie. Z punktu widzenia dynamiki procesu ważniejsze jest to, że poprzez psychoanalizę pacjent staje się coraz silniejszy, co powoduje, że stopniowo może przyjmować tę prawdę o sobie bez przeżycia dogłębnego wstrząsu i dlatego może nadal nad nią pracować.

I znów, niektórzy pacjenci mogą stać się świadomi swych wewnętrznych konfliktów, ale mają one tak niejasne kontury i znaczenie, że początkowo w ogóle są niezrozumiałe. Pacjenci mogą mówić o konflikcie pomiędzy rozumem i emocjami, pomiędzy miłością i pracą. W takiej formie jest to niedostępne, ponieważ praca i miłość, rozum i emocje stoją ze sobą w sprzeczności. W każdym razie psychoanalityk nie może przystąpić do rozwiązania tego problemu bezpośrednio. Ogranicza się tylko do stwierdzenia, że jest to sfera działania istniejącego konfliktu. Mając to na uwadze, próbuje stopniowo zrozumieć konkretne treści zaangażowane w konflikt. Pacjenci początkowo mogą wiązać ten konflikt raczej z sytuacją, w jakiej się znajdują, niż ze swoją osobowością. Kobiety, na przykład, mogą konflikt pomiędzy pracą a miłością kłaść na karb warunków kulturowych, podkreślając, że faktycznie kobiecie trudno jest łączyć karierę zawodową z rolą matki i żony. Dopiero z czasem może do nich dotrzeć, że tak naprawdę chodzi o ich wewnętrzny konflikt na tym obszarze i że jest on istotniejszy niż warunki zewnętrzne. Mówiąc krótko: w życiu uczuciowym mogą skłaniać się ku ponurej zależności, podczas gdy w życiu zawodowym wykazywać będą wszystkie oznaki neurotycznej ambicji i potrzeby zwycięstwa. Te ostatnie tendencje są zazwyczaj stłumione, ale wystarczająco żywotne, by dopuścić możliwość wymiernego określenia swej produktywności lub przynajmniej sukcesu. Wyrażając to w kategoriach teoretycznych, kobiety usiłują relegować swe tendencje do samoponiżania się do sfery uczuć, a dążenia ekspansywne

chcą ulokować w życiu zawodowym. Jednakże taki wygodny rozdział nie jest możliwy do przeprowadzenia. W efekcie, w trakcie analizy ujawni się, że również w miłości obecne jest ich dążenie do panowania — podobnie jak i autonegacja w ich karierze zawodowej — czego rezultatem staje się wzrastające poczucie klęski.

Czasami pacjenci mogą także demonstrować rażące wręcz sprzeczności, obecne w sposobie życia lub systemie wartości. Mogą na początku ujawnić jakiś aspekt swej osobowości, który jest pełen słodyczy, uroku i nieomal masochistycznej, nadmiernej uległości, później zaś zademonstrować silne dążenie do władzy i prestiżu, ujawniające się w nieokiełznanym pragnieniu zdobycia pozycji społecznej czy podboju kobiet, z wyraźnymi podtekstami bezlitosnego sadyzmu. Chwilami mogą wyrażać pogląd, że nie potrafią żywić do nikogo urazy, a kiedy indziej — bez najmniejszego poczucia niekoherencji — wypowiadają słowa pełne jadu, wściekłości i pragnienia zemsty.

Albo też z jednej strony pragną poprzez analizę uzyskać zdolność wzięcia odwetu, którego nie zakłócają żadne emocje, z drugiej zaś — osiągnąć pełną świętości samotność pustelnika. Nie rozumieją oni jednak tego, że te postawy, dążenia, poglądy tworzą między sobą jakiś konflikt. Przeciwnie, są dumni z tego, że bardziej niż ludzie trzymający się „wąskiej ścieżki cnoty" zdolni są do szerszego przeżywania rozległego spektrum uczuć i prezentowania zróżnicowanych poglądów. To poszufladkowanie może być doprowadzone do ekstremalnej postaci. Jednakże psychoanalityk nie może podjąć tego problemu bezpośrednio, ponieważ potrzeba zachowania tej wieloczłonowości wymaga niezwykłych wysiłków, skierowanych na zagłuszenie poczucia prawdy i wartości, podważanie oczywistych faktów empirycznych, zrzucenie z siebie wszelkiej odpowiedzialności. W takim wypadku również znaczenie i siła ekspansywności i samoponiżania się stopniowo uwolnią się i staną się przez to jaśniejsze. Niewiele przyniesie to jednak pożytku, jeśli nie ukaże się pacjentowi jego nieświadomej nieuczciwości. Konieczna jest zazwy-

czaj praca nad rozległymi i trwałymi formami uzewnętrznienia, nad spełnianiem powinności jedynie w sferze wyobrażeń i nad ich genialną zdolnością znajdywania wymówek w celu uchronienia się przed samooskarżeniami: „Tak bardzo się starałem; Jestem chory; Tyle mam na głowie; Nie wiem, jestem bezradny; Tak jest dużo lepiej" itd. Wszystkie te kroki zaradcze umożliwiają pacjentom zachowanie wewnętrznego spokoju, ale także osłabiają ich skrupuły moralne, tym samym stają się oni coraz mniej zdolni do zmierzenia się z nienawiścią do siebie i swymi konfliktami. Problemy tego typu wymagają długiej pracy, dzięki której pacjenci będą mogli stopniowo poczuć się na tyle pewnie, by odważyć się na przeżycie swych konfliktów i walkę z nimi.

Podsumowując: konflikty, ze względu na ich zakłócającą rolę, są na początku psychoanalizy zamazane. Jeśli są w ogóle dostrzegane, to zazwyczaj tylko w odniesieniu do specyficznych sytuacji — albo też jako coś bardzo ogólnego i tym samym nieuchwytnego. Postrzegane mogą być w trakcie olśnień, których żywot jest zbyt krótki, by pacjent mógł przyswoić sobie nowe sensy. Mogą być wzajemnie izolowane. Zmiany w tym zakresie przybierają następujący kierunek: zostają uświadomione jako konflikty i stopniowo ujawniają swoją istotę — zamiast postrzegania jedynie odległych ich przejawów, pacjenci dokładnie zaczynają widzieć przyczyny konfliktów.

Praca ta jest ciężka, przygnębiająca, ale i przynosząca ulgę. Zamiast sztywnych rozwiązań, pojawiają się teraz konflikty, które mogą być rozwikłane przez psychoanalityka. Główny argument podważający możliwość rozwiązania konfliktu zostaje zbity. Co więcej, inne, nieznane lub słabo rozwinięte aspekty osobowości zostają ujawnione i mają możliwość rozwoju. Dla ścisłości należy powiedzieć, że w pierwszej kolejności ujawniają się jeszcze bardziej neurotyczne dążenia. Jest to korzystne dla terapii, gdyż samoponiżająca się osoba musi najpierw zobaczyć swój chorobotwórczy egocentryzm, zanim uzyska możliwość zdrowej asertywności; musi doświadczyć swej neurotycznej dumy, nim zbuduje realny szacunek dla siebie. Typ ekspansywny, przeciwnie, musi doświadczyć nędzy swego „ja" i swej potrzeby innych ludzi, nim rozwinie autentyczną pokorę i subtelniejszą uczuciowość.

Po dokonaniu całej tej pracy, pacjent może obecnie zmierzyć się w sposób bardziej bezpośredni z najrozleglejszym ze wszystkich obszarem konfliktowym — związanym z rozdźwiękiem pomiędzy systemem dumy a „ja" realnym, pomiędzy dążeniem do doskonalenia „ja" wyidealizowanego a pragnieniem rozwinięcia swego potencjału obecnego w nim, podobnie jak w każdej istocie ludzkiej. Następuje stopniowe uporządkowanie sił, ujawnia się centralny konflikt wewnętrzny, a nadrzędnym celem psychoanalityka staje się w tej chwili czuwanie, by nie stracił on na ostrości, ponieważ pacjent może łatwo zgubić go z oczu. Wraz z uszeregowaniem sił rozpoczyna się etap przynoszący najwięcej korzyści, ale także i najburzliwszy w całym przebiegu psychoanalizy. Zarówno czas jego trwania, jak i stopień burzliwości znacznie się między sobą mogą różnić. Burzliwość jest bezpośrednim wyrazem gwałtowności wewnętrznej walki. Jej intensywność jest proporcjonalna do stawki, o jaką toczy się gra. U podstaw leży pytanie: czy pacjent chce utrzymać jakieś iluzje, roszczenia, fałszywą dumę i czy potrafi zaakceptować siebie jako istotę ludzką wraz z wszystkimi jej naturalnymi ograniczeniami i konkretnymi trudnościami, ale także i z możliwością rozwoju? Sądzę, że jest to najbardziej fundamentalne rozdroże w życiu ludzkim.

Dla tego okresu terapii charakterystyczne są wzloty i upadki, często gwałtownie po sobie następujące. Chwilami pacjent posuwa się do przodu, co ujawniać się może bardzo różnie. Uczucia stają się żywsze; potrafi być bardziej spontaniczny, bardziej bezpośredni; może planować konstruktywne działania; jest wobec innych bardziej sympatyczny i współczujący. Staje się wyczulony na wiele aspektów swej alienacji i samodzielnie je wyłapuje. Potrafi na przykład szybko rozpoznać, że nie jest „wewnątrz"

sytuacji, albo — zamiast wziąć za coś odpowiedzialność — obwinia innych. Może zdać sobie sprawę z tego, jak niewiele dotąd kroków uczynił na własną odpowiedzialność. Może przypominać sobie zdarzenia z przeszłości, kiedy to postąpił nieuczciwie lub okrutnie, oceniając je teraz sprawiedliwie i żałując swej postawy, ale nie reagując przytłaczającym go poczuciem winy. Zaczyna dostrzegać w sobie dobre strony, uświadamiać sobie konkretnie istniejące w nim pozytywne cechy. Może zacząć ufać sobie, uwierzyć w swą wytrwałą walkę.

To realistyczne nastawienie może ujawniać się także w marzeniach sennych. W jednym z nich pacjent pojawił się pod postacią symbolu domków letnich, które trzeba było rozebrać, ponieważ od dawna były nie zamieszkane, choć wykonane z dobrego materiału. Inny sen wskazuje próby zrzucenia odpowiedzialności za swe „ja", ale w końcu następuje rzeczowe rozpoznanie sensu tych usiłowań: pacjentowi śniło się, że jest dorastającym chłopcem, który dla żartu zamknął innego chłopca w walizce. Nie chciał go skrzywdzić ani nie odczuwał wobec niego wrogości, ale po prostu zapomniał o nim i chłopiec zmarł. Pacjent próbował bez przekonania uciekać, ale wówczas jakaś urzędowa osoba zaczęła z nim rozmowę i w rzeczowy sposób pokazała fakty oraz ich konsekwencje.

Po okresach konstruktywnych następują okresy *reperkusji*, w trakcie których najistotniejszym objawem jest atak nienawiści i pogardy do siebie. Autodestrukcyjne uczucia mogą być doświadczane bezpośrednio bądź uzewnętrzniane poprzez odwetowe zachowania — napastliwość albo sadystyczne lub masochistyczne fantazje. Czasem pacjent może niejasno rozpoznawać nienawistne uczucia do siebie, ale wyraźnie odczuwać tylko lęk, którym reaguje na autodestrukcyjne impulsy. Ostatecznie może pojawić się nawet nie lęk jako taki, lecz stary system obronny przeciwko niemu — picie, seks, kompulsywna potrzeba towarzystwa, manifestowanie swej wspaniałości lub arogancji.

Niepowodzenia te następują po realnych zmianach na lepsze, aby jednak ocenić je właściwie, musimy rozważyć

trwałość osiągniętego postępu i czynniki wywołujące „nawroty".

Istnieje możliwość, że pacjent przeceni własne osiągnięcia. Zachowuje się, jakby, jak to żartobliwie nazywam, „upił się zdrowiem". Teraz, kiedy może robić wiele rzeczy, których nie mógł robić przedtem, winien być — i w swej wyobraźni jest — jednostką doskonale przystosowaną, osobnikiem całkowicie zdrowym. Podczas gdy z jednej strony jest gotowy być sobą, z drugiej ocenia swe ostatnie osiągnięcia jako ostateczną już szansę urzeczywistnienia swego wyidealizowanego „ja", w glorii doskonałego szczęścia. Atrakcyjność takiego rozwiązania jest nadal wystarczająco silna, by wytrącić go czasowo z równowagi.

Niewielki bodziec unosi go na chwilę ponad wciąż istniejące trudności i upewnia go jeszcze bardziej w tym, że wszelkie kłopoty ma już za sobą. Jednakże przy ogólnym poziomie samoświadomości, znacznie obecnie większej niż poprzednio, stan ten nie może trwać długo. Jest on skłonny uznać, że pomimo iż znacznie lepiej radzi sobie obecnie z wieloma sytuacjami, wiele spośród starych trudności trwa nadal. I właśnie dlatego, że uwierzył, że jest już na szczycie, występuje przeciwko sobie tak silnie.

Inni pacjenci wydają się bardziej ostrożni i trzeźwi w ocenie, przed sobą lub analitykiem, postępu w terapii. Raczej wolą minimalizować osiągnięcia, czasem w bardzo subtelny sposób. Niemniej jednak podobny „nawrót" może stać się ich udziałem, kiedy natkną się na jakiś problem w sobie lub zewnętrzną sytuację, z którą nie potrafią sobie poradzić. Zachodzi tu taki sam proces jak w pierwszej grupie, tyle że bez gloryfikującej fantazji. Obydwa rodzaje pacjentów nie są jeszcze gotowe do zaakceptowania samych siebie wraz z trudnościami i ograniczeniami albo bez wyjątkowych atutów. Ich niechęć może być projektowana na zewnątrz. (Jestem gotów zaakceptować samego siebie, ale ludzi mierzi mój brak doskonałości. Lubią mnie tylko wtedy, gdy jestem w najwyższym stopniu wielkoduszny, produktywny itd.)

Czynnikiem, który najostrzej zatrzymuje proces tera-

pii, jest konflikt, z którym pacjent nie jest w stanie sobie poradzić. Wreszcie ostatnią reperkusją na proces psychoanalizy może być nie kolejny konflikt, lecz przeciwnie — konstruktywne działanie jednostki zmierzające do wyzwolenia się z konfliktu. Zjawisko to nie musi być spektakularne. Pacjent może po prostu pojąć, kim jest, zobaczyć siebie po raz pierwszy jako kogoś, kto nie jest ani szczególnie wspaniały, ani nikczemny. Może dostrzec siebie jako człowieka podejmującego walkę, często zaniepokojonego i znękanego, a więc takiego, jakim jest naprawdę. W końcu dociera do niego to, że „owo obrzydzenie w stosunku do samego siebie jest sztucznym wytworem dumy", albo że nie musi koniecznie być bohaterem czy geniuszem, by szanować siebie. Podobna zmiana postaw może pojawić się także w marzeniach sennych. Pewien pacjent śnił o koniu czystej krwi, który teraz kulał i miał zmierzwioną sierść. Pomyślał jednak: „Mogę go kochać takim, jakim jest". Po takim doświadczeniu pacjent może się załamać, może porzucić terapię i generalnie czuć zniechęcenie. Dzieje się to w sytuacji, gdy jego duma zbuntowała się i przejęła władzę nad nim. Odczuwał teraz silną pogardę dla siebie i żałował, że był takim nędznikiem, „tak nisko mierzącym" i litującym się nad sobą.

Często efekt ten pojawia się po podjęciu przez pacjenta dobrze przemyślanej decyzji i konstruktywnego samodzielnego działania. Dla jednego z pacjentów, na przykład, dużym krokiem naprzód była odmowa poświęcenia komuś czasu, bez poczucia winy lub irytacji, ponieważ uznał, że to, co sam robił, było ważniejsze. Inna pacjentka zdołała zerwać związek uczuciowy, ponieważ stwierdziła, że oparty był on na neurotycznych potrzebach zarówno jej, jak i jej kochanka, a zatem, że utracił on dla niej sens i pozbawiony był przyszłości. Przeprowadziła swe postanowienie w zdecydowany sposób, starając się zadać swemu partnerowi jak najmniej bólu.

W obydwu przypadkach pacjenci początkowo czuli się znakomicie, dając sobie radę w konkretnej sytuacji, ale wkrótce potem wpadli w panikę; kluczem był strach przed

własną niezależnością, przed tym, że mogą stać się „nielubiani" i agresywni, ganili siebie za „egoistyczną brutalność" i przez chwilę znaleźli się znów w tej samej, odzyskanej skorupie, bezpiecznie odgrodzeni pełną samoabnegacji skromnością.

Ostatni przykład wymaga pełniejszego omówienia, ponieważ chodzi tu o jeden pozytywny krok więcej niż w pozostałych przypadkach. Nasz pacjent pracował wraz ze swym znacznie starszym bratem w przedsiębiorstwie, które obydwaj przejęli po swym ojcu i które znacznie rozwinęli. Brat był osobą zdolną, sprawiedliwą, dominującą i ujawniającą wiele typowych postaw arogancko-mściwych. Pacjent zawsze pozostawał w jego cieniu, nieco zastraszony, ślepo go podziwiał i bezwiednie schodził mu z drogi, chcąc go w ten sposób obłaskawić. W trakcie analizy ujawniła się druga strona tego konfliktu. Pacjent stał się krytyczny wobec brata, otwarcie konkurencyjny, a chwilami zwalczający. Brat odpłacał pięknym za nadobne, jeden prowokował drugiego, i wkrótce prawie się już do siebie nie odzywali. Atmosfera w biurze stała się napięta; współpracownicy i robotnicy opowiadali się po jednej bądź po drugiej stronie. Początkowo pacjent był zadowolony ze swej asertywności, stopniowo jednak zrozumiał, że walka z bratem ma również charakter odwetu na nim. Po kilku miesiącach bardzo produktywnej psychoanalizy, dotyczącej jego własnych problemów, uzyskał szerszą perspektywę całej tej sytuacji i zdał sobie sprawę, że stawką jest coś więcej niż personalne walki i niesnaski. Nie tylko dostrzegł swój własny udział w zaistniałej napiętej sytuacji, ale — co więcej — był gotów do aktywnego wzięcia na siebie odpowiedzialności. Postanowił odbyć z bratem rozmowę, zdając sobie doskonale sprawę z tego, że nie będzie to łatwe. W trakcie tej rozmowy nie przejawiał ani onieśmielenia, ani mściwości, ale był sobą. W ten sposób umożliwił przyszłą współpracę opartą na zdrowszych niż dotąd zasadach.

Wiedział, że zrobił dobrze, i był z tego zadowolony. Jednakże jeszcze tego samego popołudnia zaczął odczu-

wać tak silny lęk, mdłości i ogólną słabość, że musiał wrócić do domu, by się położyć. Przychodziły mu do głowy myśli, nawet jeśli nie *stricte* samobójcze, to w każdym razie takie, które pozwalały mu zrozumieć ludzi popełniających samobójstwa. Starał się zrozumieć swoje położenie, prześledzić swoje zachowanie podczas rozmowy z bratem, nie mógł jednak znaleźć nic podejrzanego. Czuł się całkowicie zagubiony. Udało mu się jednak zasnąć i następnego ranka obudził się znacznie spokojniejszy, choć pełen wspomnień o upokorzeniach doznanych od brata, odnowionego resentymentu wobec niego. Kiedy analizowaliśmy tę sytuację, doszliśmy do wniosku, że otrzymał on ciosy z dwóch stron.

Sposób, w jaki poprosił brata o rozmowę i w jaki ją przeprowadził, stał w pełnej opozycji do wszystkich (nieświadomych) wartości, którymi kierował się dotąd w życiu. Z punktu widzenia jego potrzeby ekspansji powinien być mściwy i osiągnąć mściwy triumf. Wyrzucał więc sobie, że zaspokoił się byle czym, że sięga zbyt nisko. Z drugiej zaś strony, z punktu widzenia pozostałych w nim tendencji samoponiżania się — powinien być potulny i podporządkować się. Tutaj więc atakował samego siebie prześmiewczo — „malutki braciszek, który chce rządzić swym wielkim bratem". Gdyby w rzeczywistości był arogancki lub wycofujący się, również później mógłby mieć poczucie utraty równowagi, ale w znacznie mniejszym stopniu i nie byłoby to tak zagadkowe; każda osoba wychodząca właśnie z tego typu konfliktu przez długi czas będzie bardzo uwrażliwiona na pozostałości tendencji odwetowych lub samoponiżających, i tym samym będzie reagowała wyrzutami sumienia, jeśli się one pojawią.

Istotą całej tej kwestii jest — wyjaśnijmy to do końca — że owe samooskarżenia zadziałały pomimo iż nie pojawiły się odwetowe bądź poniżające zachowania. Pacjent zdecydowanie odsunął się od obydwu tendencji; nie tylko działał w sposób realistyczny i konstruktywny, ale zdołał wyłonić realny sens samego siebie i „kontekstu"

swego życia. Oznacza to, że zaczął dostrzegać i odczuwać swą odpowiedzialność w tej trudnej sytuacji, nie jako brzemię czy nacisk, ale jako integralną część swego własnego, indywidualnego życia. Taki był on i taka była sytuacja — potraktował ją uczciwie. Zaakceptował swoje miejsce w świecie łącznie z odpowiedzialnością, jaką ono ze sobą niesie.

Zdobył wystarczająco dużo siły, by uczynić realny krok w kierunku uzyskania samoświadomości, ale nie zaczął jeszcze walki z konfliktem pomiędzy „ja" realnym a systemem dumy, którą taki krok w nieunikniony sposób by wywołał. To właśnie ostrość konfliktu, który tak nagle go zaskoczył, była powodem intensywnych reperkusji poprzedniego dnia.

Będąc już w potrzasku reperkusji, pacjent naturalnie nic nie wie, co się dzieje. Czuje tylko, że jego stan się pogarsza. Może czuć się zrozpaczony. Czyżby jego poprawa była iluzją? Być może zabrnął za daleko, by można mu było pomóc? Może pojawić się chęć przerwania psychoanalizy — myśli tych nie miał nigdy przedtem, nawet w najtrudniejszych chwilach. Czuje się zagubiony, rozczarowany i zniechęcony.

W rzeczywistości są to wszystko konstruktywne oznaki zmagania się pacjenta z decyzją wyboru pomiędzy samoidealizacją a samorealizacją. Być może nic — tak jak wewnętrzna walka zachodząca w trakcie reperkusji i duch konstruktywności poprzedzający je — tak jasno nie ukazuje tego, że tych dwóch dążeń nie da się pogodzić. Pojawiają się one nie dlatego, że pacjent widzi siebie w bardziej realistyczny sposób, ale dlatego, że gotów jest zaakceptować swe ograniczenia, nie dlatego, że potrafi podjąć decyzję i samodzielne działanie, ale dlatego, że gotów jest brać pod uwagę swe realne interesy i przyjąć odpowiedzialność za siebie; nie dlatego, że potrafi być samodzielny w konkretny, rzeczowy sposób, ale dlatego, że gotów jest przypisać sobie miejsce w świecie. Mówiąc krótko: są to rosnące koszta.

Przynoszą one pełen pożytek tylko wtedy, gdy pacjent

uświadamia sobie konstruktywne znaczenie swych działań. Stąd też tym ważniejsze jest, aby psychoanalityk nie przestraszył się tych pozornych nawrotów, ale rozpoznał je jako część ruchu wahadłowego i pomógł pacjentowi właściwie na nie spojrzeć. Ponieważ reperkusje często pojawiają się z przewidywalną regularnością, dobrze by było, po ich kilkakrotnym wystąpieniu, poinformować pacjenta, kiedy znajduje się on w pozytywnej fazie.

Nie powstrzyma to, co prawda, fali reperkusji, ale pacjent nie będzie się w ich obliczu czuł taki bezradny, jeśli on także dostrzeże przewidywalność tych zjawisk. Pozwala mu to na większą wobec nich obiektywność. W żadnym okresie rola analityka jako niewzruszonego sprzymierzeńca zagrożonego „ja" nie jest tak ważna jak teraz. Jeśli jego wizja i stanowisko są jasne, wówczas może dać pacjentom oparcie, którego tak bardzo im potrzeba w tych krytycznych chwilach. Wsparcie to polega nie tyle na ogólnych zapewnieniach, co na uzmysłowieniu pacjentowi, że stacza on ostateczną bitwę, i ukazaniu mu przeciwko czemu i o co walczy.

Ilekroć znaczenie reperkusji jest przez pacjenta zrozumiane, tylekroć wychodzi on z nich silniejszy niż przedtem. Reperkusje stopniowo stają się coraz krótsze i mniej intensywne, za to dobre okresy — coraz wyraźniej konstruktywne. Perspektywa zmiany i rozwoju staje się realna i w zasięgu ręki.

Niezależnie od tego, ile tej pracy zostało do wykonania — a zawsze będzie jej mnóstwo — nadszedł czas, w którym pacjent może spróbować sprostać jej samodzielnie. Tak jak początkowo wiry błędnych sprzężeń wciągały go coraz głębiej w nerwicę, tak teraz istnieją prądy wypychające go nad powierzchnię. Jeśli przykładowo pacjent obniży swój standard doskonałości, osłabi to również samooskarżenia. Stać go teraz na więcej prawdy o sobie. Może oceniać siebie bez uczucia lęku. To z kolei czyni go mniej zależnym od psychoanalityka i daje mu pewność siebie. W tym samym czasie zaczyna się zmniejszać potrzeba uzewnętrzniania samooskarżeń. Czuje się więc mniej zagrożony

przez innych, mniej wobec nich wrogi, może nawet zacząć reagować na nich przyjaznymi uczuciami.

Ponadto stopniowo wzrasta wiara i zaufanie w zdolność pokierowania własnym rozwojem. Dyskutując problem reperkusji, skoncentrowaliśmy się na przerażeniu będącym rezultatem konfliktów wewnętrznych. Przerażenie to znika, kiedy pacjent uzyskuje jasność do kierunku, jaki chce nadać swemu życiu. A sama świadomość obrania właściwej drogi w życiu wzmaga jego poczucie wewnętrznej spójności i siły. Pozostaje jednak jeszcze jeden, nie omówiony w pełni, lęk związany z dalszym konstruktywnym postępowaniem pacjenta. Jest to realny lęk przed tym, że bez neurotycznych podpórek pacjent nie będzie w stanie radzić sobie w życiu. Neurotyk jest w końcu magiem żyjącym dzięki swej magicznej mocy. Każdy krok w kierunku samorealizacji oznacza zaniechanie korzystania z tej mocy na rzecz istniejących w nim zasobów. W miarę jednak jak dostrzega, że może żyć bez takich iluzji, a nawet, że bez nich żyje mu się lepiej, zaczyna wierzyć w siebie.

Co więcej, każdy kolejny ruch w kierunku bycia sobą daje mu poczucie spełnienia, jakiego nie zaznał nigdy przedtem. Początkowo doświadczenie takie nie trwa długo, z czasem pojawia się coraz częściej i coraz dłużej trwa. Nawet na samym początku dodaje mu ono więcej pewności, że kroczy właściwą drogą, niż jakiekolwiek myślenie pacjenta lub słowa psychoanalityka. Pokazuje bowiem, że można czuć się w zgodzie ze sobą i życiem. Prawdopodobnie jest to najsilniejszy impuls pobudzający do pracy nad samorealizacją.

Proces terapeutyczny niesie ze sobą tak wiele trudności najróżniejszego rodzaju, że pacjent może nie osiągnąć opisanej fazy. Jeśli jednak mu się to uda, przyniesie ona wyraźną poprawę w pracy w relacjach ze sobą samym i innymi. Osiągnięcia te, jednakowoż, nie stanowią kryterium zakończenia systematycznej psychoanalizy. Stanowią one tylko namacalne dowody głębszych przemian. Tylko analityk i pacjent wiedzą o tym, że następuje po-

czątek zmiany wartości, kierunków, celów. Fikcyjne wartości neurotycznej dumy pacjenta, fantomy panowania, poddania się, wolności, utraciły swą atrakcyjność i pacjent raczej skłania się ku swym realnym wewnętrznym zasobom. Nadal ma przed sobą wiele pracy nad ukrytymi formami przejawiania się dumy, roszczeń, przekłamań, uzewnętrzniania itd. Mając jednak mocniejsze oparcie w sobie, potrafi dostrzec w nich to, czym w rzeczywistości są: przeszkodą w jego rozwoju. Dlatego też zależy mu na tym, by je odkryć i przezwyciężyć. Motywacja ta nie jest teraz (lub przynajmniej jest w mniejszym stopniu) nerwową niecierpliwością, by swe niedoskonałości usunąć w magiczny sposób. Ponieważ już zaakceptował siebie, swoje trudności, to akceptuje także pracę nad sobą jako integralną część procesu życia.

Określając pracę, jaka go czeka, w kategoriach pozytywów, można powiedzieć, że dotyczy ona wszystkiego, co wiąże się z samorealizacją. W odniesieniu do niego samego oznacza to dążenie do wyraźniejszego i głębszego doświadczania swych uczuć, pragnień i poglądów; dążenie do łatwiejszego dostępu do własnych zasobów i wykorzystania ich w konstruktywny sposób; dążenie do wyrazistszej percepcji obranego kierunku w życiu, założenia o wzięciu odpowiedzialności za siebie i swe decyzje. W odniesieniu do innych oznacza to dążenie do związków opartych na autentycznych uczuciach, dążenie do traktowania innych jako indywidualności o odrębnych właściwościach; dążenie do rozwinięcia w sobie ducha wzajemności (zamiast wykorzystywania ich jako środków do celu). W odniesieniu do sfery zawodowej oznacza to, że praca sama w sobie stanie się ważniejsza niż satysfakcja z dumy czy próżności i że będzie dążył do realizowania i rozwijania swych konkretnych zdolności oraz do tego, by zwiększyć swoją produktywność.

W trakcie tych zmian wcześniej czy później przekroczy granicę swych osobistych interesów. Wyrastając z neurotycznego egocentryzmu, uświadomi sobie szersze cele dotyczące jego konkretnego życia i świata w ogóle. Początkowo był w swych oczach unikatem, znaczącym wyjątkiem, teraz stopniowo zobaczy siebie jako cząstkę większej całości. Będzie zdolny do przyjęcia na siebie odpowiedzialności za siebie i starać się będzie w konstruktywny sposób włączyć w trwanie całości, której jest jedynie cząstką. Może to dotyczyć — jak w przypadku młodego biznesmena — świadomości ogólnych celów grupy, z którą pracuje. Może też dotyczyć miejsca w rodzinie, społeczności lub sytuacji politycznej. Krok ten jest ważny nie tylko dlatego, iż poszerza on jego własny horyzont, ale także dlatego, że znalezienie bądź zaakceptowanie swego miejsca w świecie daje mu wewnętrzną pewność, której źródło znajduje się w poczuciu przynależności poprzez aktywne uczestnictwo.

PRZYPISY

[1] Taka jest definicja „oporu", którą zaproponowałam w *Self-Analysis*, op. cit., rozdz. X.

[2] Wykłady w New School for Social Research, głoszone w latach 1947 i 1948.

[3] J. Macmurray, op. cit., s. 151 i n.

[4] Początkowo w psychoanalizie przywiązywano szczególne znaczenie w terapii do podejścia intelektualnego, rozumianego głównie jako odtworzenie wspomnień z dzieciństwa. Oczekiwano, że samo rozpoznanie irracjonalności określonych tendencji wystarczy, by przywrócić normalne funkcjonowanie pacjenta. Po odrzuceniu takiej postawy kolejna koncepcja akcentowała przeciwne ekstremum: najważniejszy stał się czynnik emocjonalnego przeżycia i bywał on w różny sposób akcentowany. W gruncie rzeczy to przesunięcie punktu ciężkości w terapii wydaje się typowe dla większości analityków. Sądzę, że każdy musi sam dla siebie odkryć znaczenie doświadczenia emocjonalnego.

Rozdział XV

ROZWAŻANIA TEORETYCZNE

Przedstawiona w tej książce teoria nerwicy jest owocem stopniowej ewolucji poglądów omawianych w dawniejszych moich pracach. W poprzednim rozdziale omawialiśmy implikacje tej ewolucji dla terapii. Pozostaje więc oprzeć się na całości teoretycznych zmian, jakie dokonały się w moich poglądach na temat indywidualnych pojęć dotyczących nerwicy, jak również powszechnego jej widzenia.

Wespół z wieloma psychologami, którzy odrzucili teorię instynktów Freuda, dopatrywałam się jądra nerwicy w stosunkach między ludźmi[1]. Wskazywałam na warunki kulturowe jako na ogólne źródło nerwic; czynnikiem specyficznym było tu środowisko wychowujące, jeśli utrudniało swobodny rozwój psychiczny dziecka. Zamiast podstawowego zaufania, czyli ufności w siebie i zaufania do innych, rozwijał się u dziecka lęk podstawowy, który określałam jako poczucie samotności i bezradności wobec potencjalnie wrogiego świata. W celu obniżenia do minimum poziomu owego lęku spontanicznie ukierunkowane nastawienie ku, przeciwko i od ludzi nabierały charakteru posunięć przymusowych. Postawy te, dopóki były spontaniczne, pozostawały między sobą zgodne, ale przeradzając się w kompulsje, stawały się konfliktowe. Powstałe tą drogą konflikty — były zatem następstwem konfliktowych potrzeb i postaw wobec innych ludzi. Pierwsze próby ich rozwiązania były podyktowane dążeniem do integracji i polegały na wysuwaniu na czoło jednej z postaw, a tłumieniu pozostałych.

Powyższe podsumowanie ma charakter wyraźnie uproszczony, w rzeczywistości bowiem procesy wewnątrzpsychiczne są zbyt ściśle powiązane z tymi, które występują w stosunkach interpersonalnych, abym mogła je z moich rozważań całkowicie wyłączyć. Poruszałam je z różnych punktów widzenia. Przytoczmy choćby kilka: Nie mogłam rozważać występującej u neurotyka potrzeby doznawania życzliwości ani żadnej podobnej potrzeby ze strony innych ludzi bez brania pod uwagę cech i postaw, które musi on w sobie kultywować, aby odczuwać tę potrzebę. Wśród neurotycznych skłonności, które wymieniłam w *Self-Analysis*, były niektóre o znaczeniu wewnątrzpsychicznym, jak na przykład kompulsywna potrzeba kontroli za pomocą siły woli i rozumu lub kompulsywna potrzeba perfekcji. Z tego też powodu, omawiając analizę chorobliwego uzależnienia Claire (również w *Self-Analysis*), poruszałam w zwięzłej formie wiele wewnątrzpsychicznych czynników prezentowanych w tym samym kontekście w tej książce. Niemniej jednak główny nacisk kładłam na czynniki interpersonalne. Nerwica była dla mnie nadal zaburzeniem leżącym przede wszystkim w sferze stosunków między ludźmi.

Pierwszym wyraźnym krokiem w kierunku przekroczenia ram tej definicji było wysunięcie przeze mnie tezy głoszącej, że konflikty wobec otoczenia dadzą się rozwiązać za pomocą idealizacji samego siebie. Gdy w pracy *Nasze wewnętrzne konflikty* zaproponowałam pojęcie wyidealizowanego obrazu siebie, nie zdawałam sobie jeszcze sprawy z pełnego zakresu jego znaczenia. Rozumiałam je wówczas po prostu jako jeszcze jeden sposób służący rozwiązywaniu wewnętrznych konfliktów. Sądziłam, że sam fakt integrującej funkcji tego rozwiązania wyjaśnia wytrwały upór, z jakim neurotycy obstają przy takim wizerunku własnej osoby.

Jednakże w ciągu następnych lat pojęcie wyidealizowanego obrazu stało się centralną koncepcją, z której ro-

dziły się nowe ujęcia, nowe widzenie spraw. Stało się ono w istocie kluczem do ujmowania całokształtu sfery procesów wewnętrznych, zaprezentowanego w niniejszej książce. Jako naukowiec wzrastałam w cieniu koncepcji Freuda, toteż orientowałam się w istnieniu świata utajonych zjawisk psychicznych. Ponieważ jednak interpretacje Freuda wydawały mi się słuszne tylko w niektórych punktach, ów świat intrapsychiczny pozostawał dla mnie obcy i niezrozumiały.

Zaczęłam stopniowo dostrzegać, że wyidealizowany obraz siebie stanowił dla neurotyka nie tylko przedmiot złudnej wiary we własne wartości i znaczenie: jako twór fantazji przypominał raczej Frankensteinowskiego potwora, który z biegiem czasu angażował wszystkie zasoby konstruktywnych sił jednostki. W końcu zaś przywłaszczał sobie i pochłaniał wszelkie dążenia rozwojowe i pęd do urzeczywistnienia przyrodzonych predyspozycji. Oznaczało to, że jednostka traciła zainteresowanie dla realnej pracy nad sobą, przezwyciężania swych trudności i dla rozwijania posiadanych uzdolnień, koncentrując się wyłącznie na realizowaniu wyidealizowanego obrazu własnej osoby. Zagadnienie to obejmuje nie tylko kompulsywną tendencję do uganiania się za sławą i wielkością poprzez osiągane sukcesy, władzę i triumfy, ale wymaga systemu wewnętrznej tyranii zmuszającej jednostkę do kształtowania siebie na istotę podobną bogom. Dążenie to pociąga też za sobą neurotyczne wymagania i rozwój neurotycznej dumy.

Na tle przeobrażeń, którym ulegało pierwotne pojęcie wyidealizowanego obrazu siebie, zrodził się inny jeszcze problem. Koncentrując się na problemie postawy wobec siebie, dostrzegałam, że ludzie nienawidzili się i pogardzali sobą z tą samą intensywnością i irracjonalnością, z jaką siebie idealizowali. Te dwie biegunowo przeciwstawne postawy początkowo od siebie oddzielałam. W końcu jednak pojęłam, że nie tylko były między sobą ściśle powiązane, ale stanowiły w istocie dwa aspekty jednego procesu. Oto więc, jak się przedstawia w swej pierwotnej, skrótowej wersji główna teza tej książki: istota o boskiej doskonałości musi nienawidzić siebie taką, jaką w rzeczywistości jest. Wraz z wykryciem, że ów proces stanowi jedną całość, oba jego ekstremalne aspekty stały się bardziej podatne na zabiegi terapeutyczne. Definicja nerwicy uległa również zmianie. Nerwica stała się obecnie zaburzeniem stosunku jednostki do siebie samej oraz do otoczenia.

Jakkolwiek teza ta pozostaje w zasadzie nadal w mocy, w ostatnich latach moje poglądy rozwinęły się w dwóch kierunkach. Zagadnienie autentycznego „ja", którego tajemnicę na równi z tylu innymi badaczami chciałam zawsze zgłębić, stało się centralnym problemem moich dociekań. I oto doszłam do przekonania, że całość procesów wewnętrznych rozpoczynających się od samoidealizacji należy ujmować jako rozwijającą się alienację od własnego „ja" prawdziwego. Co ważniejsze, dostrzegłam, że w gruncie rzeczy nienawiść do siebie zwrócona jest przeciwko „ja" prawdziwemu. Konflikt między systemem dumy a „ja" prawdziwym nazwałam centralnym konfliktem wewnętrznym. Przyczyniło się to do rozszerzenia pojęcia konfliktu neurotycznego. Określałam go przedtem jako konflikt rozgrywający się między dwiema sprzecznymi kompulsywnymi tendencjami. Jakkolwiek zachowałam w mocy tak zdefiniowane pojęcie, doszłam jednak do wniosku, że nie jest to jedyny rodzaj neurotycznego konfliktu. Centralny konflikt wewnętrzny występuje między konstruktywnymi siłami „ja" prawdziwego a obstruktywnymi siłami systemu dumy, między zdrowym rozwojem a tendencją do realnego udowodnienia perfekcji wyidealizowanego obrazu siebie. Tak więc terapia stała się zabiegiem pomagającym procesowi samorealizacji. Praca kliniczna prowadzona przez naszą grupę potwierdziła w całej pełni zgodność obrazu procesów intrapsychicznych z powyższym jego przedstawieniem i jeszcze mocniej nas upewniła o słuszności naszych poglądów.

Nasza wiedza rozszerzała się wraz z przechodzeniem od zagadnień ogólnych do bardziej szczegółowych. Moje zainteresowania skupiły się na różnicach dzielących poszczególne „rodzaje" nerwic oraz indywidualne osobowości neurotyczne. Z początku sądziłam, że owe różnice zdeterminowane są stopniem uświadomienia takiego czy innego aspektu procesu wewnętrznego lub gorszą czy lepszą możnością dotarcia doń i odszukania we własnym wnętrzu. Stopniowo jednak zrozumiałam, że różnice te zależą od rodzaju pseudorozwiązań wewnętrznych konfliktów. Rodzaje tych rozwiązań przedstawiały nowy, nęcący teren studiów nad klasyfikacją typów osobowości neurotycznych.

Kiedy człowiek dochodzi do formułowania pewnych teoretycznych twierdzeń, budzi się pragnienie przeprowadzenia porównań z teoriami innych badaczy zajmujących się tą samą dziedziną, prześledzenia ich stanowiska wobec tej samej problematyki. Otóż z równie prostej jak nieuniknionej przyczyny nie staje człowiekowi czasu ani energii, aby godzić produktywną pracę zawodową z wnikliwymi studiami literatury fachowej. Toteż zmuszona jestem ograniczyć się tutaj do omówienia zarówno podobieństw, jak i różnic dzielących moje poglądy od analogicznych koncepcji Freuda. Nawet tak zawężone zadanie napotyka poważne trudności. Przy porównywaniu bowiem poszczególnych koncepcji niezmiernie trudno jest nie uronić niczego z subtelności myśli cechującej Freuda przy uzasadnianiu swoich teorii. Ponadto z filozoficznego punktu widzenia nie ma się prawa do wyrywania z kontekstu poszczególnych pojęć i wykorzystywania ich jako materiału do zestawień. Nie należy przeto wnikać w szczegóły, jakkolwiek właśnie w konfrontacji z nimi wyłaniają się najbardziej znaczące różnice.

Kiedy zastanawiam się nad czynnikami prowadzącymi do pogoni za wielkością, doświadczam tych samych uczuć co niegdyś, kiedy przystępowałam do eksplorowania nie znanych mi dotąd sfer zjawisk: ogarnia mnie podziw dla genialnego daru obserwacji Freuda. Uderza mnie to tym

bardziej, gdy pomyślę, że była to pionierska praca na nie zbadanych dotąd obszarach i że musiał on na swej drodze pokonywać opory obowiązujących dotąd teoretycznych dogmatów. Jakkolwiek były to rzeczy istotne, zaledwie kilku aspektów zagadnienia Freud tu nie dostrzegł lub nie uznał za ważne. Jednym z tych aspektów jest zjawisko, które nazwałam neurotycznymi wymaganiami[2]. Freud zaobserwował, oczywiście, że wielu neurotycznych pacjentów przejawiało skłonność do tego, by spodziewać się nieuzasadnionej porcji świadczeń ze strony innych. Dostrzegał również, że spełnienie tych oczekiwań było usilną potrzebą pacjentów. Freud traktował je jako przejaw oralnego libido, toteż nie zdawał sobie sprawy, że jest to specyficzna forma „wymagań", których spełnienia osoby te miały według siebie prawo oczekiwać[3]. Dlatego też nie zdawał on sobie sprawy z kluczowej roli, jaką owe wymagania odgrywają w nerwicy. Podobnie nie uprzytamniał sobie specyficznych właściwości i skutków działania neurotycznej dumy, jakkolwiek w związku z takim czy innym zagadnieniem używał słowa „duma". Jednakże dostrzegał wiarę w magiczne siły i fantazje na temat rzekomej wszechmocy; obserwował uwielbienie własnej osoby lub własnego „idealnego ego", wszelkie wygórowane mniemania o sobie, autogloryfikacje własnych hamulców i powściągliwości itd.; opisywał kompulsywną postawę współzawodnictwa i ambicji, jak również potrzebę dominacji, doskonałości, poczucia, że jest się podziwianym i docenianym.

Obserwując te różnorakie czynniki, Freud ujmował je wszakże jako oddzielne, nie powiązane zjawiska. Nie pojął, że były one wyrazem jednego wspólnego, potężnego nurtu. Innymi słowy, nie dostrzegał owej jedności w różnorodności.

Istniały trzy przyczyny sprawiające, że Freud nie docenił wpływu pogoni za wielkością i jej znaczącej roli w procesie neurotycznym. Po pierwsze, nie ogarniał siły oddziaływania warunków kulturowych na kształtowanie charakteru człowieka — dzieląc brak zrozumienia tych

powiązań z większością przedstawicieli europejskiej nauki owych czasów[4]. Interesującą nas tu implikacją nastawienia Freuda jest jego twierdzenie, jakoby obserwowany powszechnie pęd do zdobywania prestiżu i sukcesów był uniwersalną cechą ludzkiej natury. Dlatego też nie widział, na przykład, niczego szczególnie frapującego w kompulsywnej tendencji do supremacji, dominacji czy triumfu i nie uważał, iż zasługuje na zbadanie, chyba że tego rodzaju ambicja przekraczała ramy zjawisk uznawanych za „normalne". Freud widział w tej tendencji problem jedynie wówczas, gdy osiągnęła rozmiary jawnego zaburzenia lub gdy występowała u kobiet i nie mieściła się w przyjętym kodeksie kulturowym „kobiecości".

Druga przyczyna wynika z tendencji Freuda do interpretowania potrzeb neurotycznych jako przejawów libido. Autogloryfikacja była więc dla niego wyrazem libidalnego zadurzenia we własnej osobie. (Jednostka przecenia siebie, tak jak mogłaby przeceniać inny „obiekt miłości". Kobieta o wybujałej ambicji „naprawdę" cierpi z powodu zawistnego „pragnienia posiadania członka". Potrzeba wzbudzenia podziwu jest potrzebą „zaspokojenia skłonności narcystycznej" itd.) Rezultatem tych poglądów było skierowanie dociekań w zakresie teorii i terapii na zjawiska związane z życiem miłosnym, przeszłym i aktualnym (to znaczy z libidalnym stosunkiem do siebie i do innych), zamiast skupienia badań na specyficznych cechach, funkcjach i następstwach autogloryfikacji, ambicji itp.

Trzecia przyczyna wiąże się z ewolucjonistyczno-mechanistycznym sposobem myślenia Freuda. „Wynikiem takiego nastawienia był pogląd, że aktualne symptomy nie tylko są zdeterminowane przez przeszłość, ale niczego poza ową przeszłością w sobie nie zawierają; że w procesie rozwoju nie rodzi się nic istotnie nowego: to, co aktualnie obserwujemy, jest czymś dawnym, tylko że występującym w zmienionej formie"[5]. Jak się wyraził [o tym poglądzie — Z. D.] William James, „istotnie nie ma nic nowego poza innym układem pierwotnym nie zmienionego materiału". Stojąc na gruncie tego rodzaju filozoficznych

założeń, zadowalającym wyjaśnieniem obserwowanej np. postawy współzawodniczącej jest ujmowanie jej jako następstwa nie rozładowanego kompleksu Edypa lub rywalizacji pomiędzy rodzeństwem. Rojenia na temat własnej nieograniczonej mocy traktowane są jako fiksacja lub regresja do dziecięcej fazy „pierwotnego narcyzmu" itd. Konsekwencją przyjętego stanowiska jest mniemanie, że tylko takie interpretacje odznaczają się „głębią", które wykazują związek aktualnych zjawisk z doświadczeniami okresu dziecięcego, leżącymi w sferze działania libido.

Stosując Freudowskie interpretacje, uzyskujemy nie tylko nikłe efekty terapeutyczne, ale z mojego punktu widzenia może nam to nawet utrudniać dostrzeżenie ważnych problemów. Przyjmijmy dla przykładu, że dany pacjent dochodzi do wniosku, iż zbyt łatwo czuje się upokorzony przez analityka; uprzytomnia sobie zarazem, że w zbliżeniach z kobietami dręczy go stały lęk przez upokorzeniem. Nie czuje się równie „męski" i atrakcyjny jak inni mężczyźni. Przypomina sobie pewne sceny z dzieciństwa, w których doznał upokorzenia ze strony ojca, przy czym sprawa ta dotyczyła uprawianych przez niego praktyk seksualnych. Na podstawie licznych danych pochodzących z przeszłości i teraźniejszości, a także na podstawie analizy snów Freudowska interpretacja przypadku wyglądałby mniej więcej następująco: zarówno analityk, jak inne osoby obdarzone autorytetem symbolizują ojca; doznając upokorzenia lub lękając się tych doznań, pacjent nadal reaguje zgodnie z układem sytuacji z dzieciństwa, czyli z nie rozwiązanym kompleksem Edypa.

W rezultacie takiego kierunku pracy analitycznej pacjent może doznać pewnej ulgi, a skłonność do poczucia upokorzenia może osłabnąć. Do pewnego stopnia dobrze mu zrobiła zastosowana terapia. Dowiedział się pewnych rzeczy o sobie i zdał sobie sprawę, że uczucie upokorzenia miało charakter irracjonalny. Jednakże pominięcie analizy dumy powoduje, że zmiana u pacjenta nie jest dostatecznie głęboka. Wprost przeciwnie, jest rzeczą wielce prawdopodobną, że powierzchowna poprawa dokonała się

głównie dzięki temu, iż duma pacjenta nie może tolerować reakcji irracjonalnych, a zwłaszcza żadnego „infantylizmu". Zachodzi możliwość, że u pacjenta rozwinął się nowy, dodatkowy zestaw wewnętrznych nakazów. Nie wolno mu być infantylnym, musi reagować w sposób dojrzały. Nie powinien się czuć upokorzony, jest to bowiem doznanie infantylne; a więc — nie czuje się upokorzony. W taki to sposób rzekomy postęp może w rzeczywistości stanowić tamę na drodze rozwoju osobowości pacjenta. Uczucie upokorzenia zostaje zepchnięte niejako w głąb, toteż słabnie szansa należytego uporania się z tym doznaniem. Tak oto terapia posłużyła się dumą pacjenta, zamiast pracować nad jej przezwyciężeniem.

Ze względu na wszystkie trzy wymienione przyczyny natury teoretycznej Freud nie mógł rozpoznać wpływu dążenia do wielkości. Poszczególne aspekty tendencji ekspansywnych, które obserwował, nie były dla niego tym, czym w istocie są; „naprawdę" były zjawiskami pochodnymi dziecięcych popędów libidalnych. Sposób myślenia Freuda nie pozwolił mu dostrzec w tendencjach ekspansywnych sił o niezależnym znaczeniu, powodujących swoiste następstwa.

Powyższe twierdzenie zyska na jasności, gdy przeprowadzimy porównanie poglądów Freuda i Adlera. Adlerowi właśnie zawdzięczamy zrozumienie wagi, jaką w nerwicach mają dążenia do mocy i supremacji. Jednakże Adler skupił zbyt wyłączną uwagę na strategiach służących osiągnięciu poczucia mocy i wyższości, aby móc sobie w pełni zdać sprawę z ogromu cierpienia przeżywanego przez jednostkę. Dlatego też niedostatecznie zgłębił całokształt uwikłanej w te zjawiska problematyki.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że zachodzi uderzające podobieństwo między koncepcją nienawiści do siebie i twierdzeniem Freuda o instynkcie autodestrukcji i instynkcie śmierci. W każdym razie występuje ta sama ocena intensywności i znaczenia popędów autodestrukcji. Zaznacza się również podobne podejście do pewnych szczegółowych aspektów tych koncepcji, jak na przykład

obserwacje dotyczące autodestruktywnego charakteru wewnętrznych zakazów, samooskarżeń i wynikającego stąd poczucia winy. A jednak również i na tym terenie występują istotne różnice. Instynktowny charakter popędów autodestrukcji, tak jak to głosił Freud, naznaczał je piętnem ostateczności. Pojęte jako instynkty, nie rodzą się na podłożu określonych warunków psychicznych, nie mogą być przeto pokonane poprzez zmiany w tych warunkach. Ich istnienie i działanie stanowi właściwość przyrodzoną ludzkiej naturze. Człowiek miałby tedy przed sobą w gruncie rzeczy jedną alternatywę: cierpieć samemu i samemu się zniszczyć albo zadać cierpienie innym i zniszczyć ich. Popędy te mogą być łagodzone i poddawane pewnej kontroli, ale ostatecznie są z natury niezmienne. Co więcej, jeżeli tak jak Freud przyjmujemy, że istnieje instynktowny popęd do samounicestwienia, autodestrukcji i śmierci, musimy uznać nienawiść do siebie z jej wszelkimi implikacjami za jeden z przejawów tego samego popędu. Koncepcja, w myśl której jednostka nienawidzi i pogardza sobą za to, że jest taka a nie inna — jest obca myśli Freudowskiej.

Freud, jak również wszyscy, którzy przyjęli jego podstawowe założenia, napotkał, rzecz jasna, przypadki samonienawiści, jakkolwiek daleki był od wykrycia jej różnorodnych utajonych postaci oraz następstw, jakie powoduje. Zgodnie z jego interpretacją, to, co przybiera pozory nienawiści do siebie, jest w „rzeczywistości" przejawem innego zjawiska. Może to być nieświadoma nienawiść do innej osoby. Istotnie, zdarza się tak, że jednostka w stanie depresji oskarża siebie o czyny popełnione przez kogoś innego, kogo nieświadomie nienawidzi na tle swej sfrustrowanej narcystycznej potrzeby adoracji. Mimo że tego rodzaju przypadki nie występują regularnie, Freud oparł na podstawie tej właśnie klinicznej obserwacji swą teorię depresji[6]. Krótko mówiąc, pacjent depresyjny w istocie nieświadomie nienawidzi i oskarża wrogą osobę, lecz na zasadzie introjekcji świadomie przeżywa nienawiść do własnej osoby i czyni sobie wyrzuty. („Wro-

gość pod adresem obiektu frustrującego przeradza się we wrogość w stosunku do własnego ego"[7].) W innych przypadkach to, co wydaje się nienawiścią do siebie, jest „naprawdę" karzącym procesem superego, pełniącego funkcję zinternalizowanego autorytetu. A zatem i tutaj samonienawiść zamienia się w postawę interpersonalną: w nienawiść do kogoś lub w strach przed jego nienawiścią. Wreszcie, nienawiść do siebie ujmowana bywa przez Freuda jako przejaw sadystycznego uczucia ze strony superego, uczucia wyrosłego w wyniku regresji do analnosadystycznej fazy infantylnego libido. Widzimy przeto, że nienawiść do siebie nie tylko wyjaśnia Freud w zupełnie odmienny od mojego sposób, ale sama natura tego zjawiska jest zupełnie inaczej pojmowana[8].

Wielu analityków, zajmujących skądinąd zgodne z Freudem stanowisko, neguje istnienie instynktu śmierci na mocy argumentów, które wydają mi się słuszne[9]. Jeżeli jednak odrzucamy pogląd o instynktowej naturze tendencji autodestruktywnych, wyłaniają się poważne trudności interpretowania ich zgodnie z teoriami Freuda. Zastanawiam się niekiedy, czy właśnie świadomość, że nie da się ich wyjaśnić na odmiennej zasadzie, nie stała się jedną z przyczyn wysunięcia przez Freuda teorii instynktu destrukcji.

Inne wyraźne podobieństwo występuje między zjawiskiem nakazów i zakazów, które Freud przypisuje superego, a tym, co ja określiłam jako tyranię powinności. Kiedy jednak zgłębimy ich znaczenie — nasze stanowiska się rozchodzą. Po pierwsze, superego jest według Freuda zjawiskiem normalnym, funkcjonującym jako sumienie i moralność. Staje się neurotyczne tylko wtedy, kiedy nabiera znamion okrucieństwa i sadyzmu. Dla mnie natomiast nakazy i zakazy wszelkich rodzajów i stopni rygoryzmu są procesami w pełni neurotycznymi, fałszerzami moralności i sumienia. Zdaniem Freuda superego jest częściowo siłą pochodną kompleksu Edypa, częściowo zaś popędów instynktownych (destrukcji i sadyzmu). W moim przekonaniu wewnętrzne dyktaty są wyrazem

nieświadomego dążenia jednostki do stania się kimś, kim w rzeczywistości nie jest (istotą o boskich przymiotach, chodzącą doskonałością), stąd też jej nienawiść do siebie za to, że nie potrafi temu sprostać. Spośród licznych konsekwencji przedstawionej tu różnicy poglądów wymienię tylko jedną. Ujmując powinności i zakazy jako produkty specyficznego gatunku dumy, uzyskujemy należyte wyjaśnienie faktu, że ta sama rzecz, która jest uznana za wybitnie pożądaną przez jednostkę o danej strukturze charakterologicznej, objęta bywa surowym tabu przez osobę o odmiennej strukturze. Podobna możliwość większej precyzji interpretacji pojawia się również w związku z różnorodnymi postawami, jakie jednostka zajmuje wobec żądań superego — czyli wewnętrznymi dyktatami. Są one obficie przytaczane w dziełach freudystów[10]. Mówi się tam o postawie uległości, bezwarunkowego posłuszeństwa, o postawie rozrachunku i buntowniczej. Niektórzy badacze traktują te postawy jako ogólnie występujące we wszystkich nerwicach (Alexander), inni jako symptomy swoiście związane z pewnymi stanami nerwicowymi, jak depresja czy nerwica natręctw, w przypadku ich podłoża wegetatywnego. Stojąc zaś na gruncie mojej teorii nerwicy, natura owych postaw jest ściśle zdeterminowana przez całokształt indywidualnej struktury charakterologicznej. Z powyższych różnic ujęcia wynika również odmienność celu, jaki sobie zakreśla terapia. Freud mógł jedynie dążyć do złagodzenia surowości superego, moim zaś celem jest osiągnięcie stanu, w którym jednostka potrafi całkowicie odrzucić wewnętrzne dyktaty i rozpocząć życie zgodne z jej prawdziwymi pragnieniami i przekonaniami. Tej ostatniej możliwości Freud w ogóle nie bierze pod uwagę.

Reasumując, możemy powiedzieć, że w ramach tych dwóch różnych podejść pewne indywidualne zjawiska spotykają się z podobnym ujęciem i charakterystyką. Jednakże charakter ich dynamiki i jej znaczenia jest całkowicie odmienny. Jeśli pominiemy indywidualne aspekty i weźmiemy pod uwagę całość ich powiązań, tak jak to

jest przedstawione w niniejszej książce, zobaczymy, że nie ma możliwości dalszego porównywania tych różnych podejść.

Najbardziej istotna zależność występuje między dążeniem do absolutnej perfekcji i mocy a nienawiścią do własnej osoby. Od najdawniejszych czasów ludzie pojmowali nieodłączność tych dwóch postaw. Moim zdaniem, najpełniejsze odbicie tego przekonania znajdujemy w symbolicznych przypowieściach o pakcie z diabłem, w których zasadnicze warunki układu są we wszystkich wersjach niezmienne. Oto istnieje istota ludzka, która psychicznie i duchowo cierpi[11]. I oto pojawia się pokusa uosabiająca pierwiastek zła, przyjmując rozmaite postacie: diabła, czarownika, czarownicy, węża (w opowieści o Adamie i Ewie), handlarza starożytności (w *Jaszczurze* Balzaka, cynicznego lorda Henryka Wottona w *Portrecie Doriana Graya* Oskara Wilde'a). Następują obietnice nie tylko cudownego pozbycia się cierpień, ale zdobycia nieograniczonej mocy. Jeżeli ktoś potrafi oprzeć się pokusie — wystawia sobie świadectwo prawdziwej wielkości, jak to nam ukazuje historia o kuszeniu Chrystusa. Dochodzi w końcu do płacenia ceny, którą jest zawsze utrata duszy, oddanie jej na pastwę siłom zła, choć bywa to przedstawione w różnych formach (Adam i Ewa tracą niewinność uczuć). „To wszystko oddam tobie, jeśli upadłszy, złożysz mi pokłon" — powiada szatan do Chrystusa. Ceną bywa duchowa męka w życiu doczesnym (jak w *Jaszczurze*) lub męki piekieł. W *The Devil and Daniel Webster* ukazany jest piękny symboliczny obraz zetlałych dusz zagarniętych przez diabła.

Ten sam wątek, rozmaicie symbolizowany, ale odznaczający się nieodmiennie taką samą interpretacją sensu, stale powracał w podaniach ludowych, w mitach i w teologii — wszędzie tam, gdzie panowała wiara w dualizm dobra i zła. Toteż od wieków mocno się zakorzenił w ludzkiej świadomości. Być może, czas dojrzał do tego, aby również i psychiatria doceniła psychologiczną mądrość w nim zawartą. Przeprowadzona w tej książce paralela z rozwo-

jem procesu neurotycznego jest niewątpliwie wymowna: jednostka nękana przez psychiczne cierpienie uzurpuje sobie nieograniczoną potęgę, skazując na zatratę swą duszę i cierpiąc piekielne męki nienawiści do siebie.

Od tych obszernych wywodów o charakterze metaforycznym powróćmy do Freuda. Nie dostrzegł on tych powiązań i rozumiemy w pełni, dlaczego tak się stało. Nie potraktował dążenia do wielkości jako składnika nierozerwalnego splotu popędów, które opisałam. Widział wyraźnie piekło autodestrukcji, ale ujmując to zjawisko jako popęd autonomiczny, widział je niejako w oderwaniu od kontekstu.

Proces neurotyczny analizowany w tej książce z odmiennego punktu widzenia ukazany został jako problem własnego „ja". Jest to proces odchodzenia od swego „ja" i porzucania go dla wyidealizowanego własnego wizerunku; proces wysiłków zmierzających do realizacji „pseudosiebie" zamiast urzeczywistniania danych człowiekowi przez naturę możliwości; destruktywnej walki między dwiema osobami w nas samych; uśmierzania tej walki w sposób jedyny dla nas możliwy, najlepszy, na jaki nas stać; i w końcu — mobilizacji tkwiących w nas sił konstruktywnych — przez życie samo lub przez terapię — ku odnalezieniu swego „ja" prawdziwego. Takie pojęcie problematyki procesu neurotycznego nie może być zbieżne ze znaczeniem, jakie mu nadał Freud. Zgodnie ze swoją koncepcją ego, wyposaża je we wszelkie cechy osobowości neurotycznej: jawi się nam wyobcowane ze swych spontanicznych żywotnych sił, z autentycznych pragnień, niezdolne do podejmowania samodzielnych decyzji, do poczucia odpowiedzialności za swe czyny, zabiegające tylko o to, aby nie popaść w zbyt silny konflikt z otoczeniem („kontrola rzeczywistości"). Jeżeli owo neurotyczne „ja" figuruje błędnie w roli swego zdrowego i żywotnego odpowiednika — nie ma tu miejsca na całą złożoną problematykę „ja" prawdziwego, tak jak ją widzieli Kierkegaard i William James.

Przyjrzyjmy się teraz procesowi neurotycznemu z per-

spektywy moralnych i duchowych wartości. Z tego punktu widzenia zawiera on wszelkie elementy prawdziwej ludzkiej tragedii. Chociaż człowiek ma silne predyspozycje do czynów destruktywnych, historia ludzkości niesie nam także świadectwa żarliwych, niestrudzonych dążeń do lepszego poznania własnej natury i otaczającego świata, do głębokich przeżyć religijnych, do rozwoju potężnych sił duchowych i duchowego męstwa, do osiągnięć na wszystkich polach, do lepszego życia. Całą swą energię człowiek inwestuje w te porywy i dążenia. Dzięki sile swego intelektu i potędze wyobraźni człowiek potrafi tworzyć wizje rzeczy, które jeszcze nie istnieją. Przerasta samego siebie i wybiega ponad to, czego jest zdolny w danej chwili dokonać. Człowiek jest w swoich możliwościach ograniczony, ale granice owe nie są sztywno wytyczone ani ostateczne. Zazwyczaj pozostaje w tyle w stosunku do tego, co pragnąłby urzeczywistnić w sobie lub poza sobą i nie jest to tragedią. Do tragedii prowadzi dążenie neurotyczne występujące zamiast zdrowych ludzkich dążeń. Człowiek pod presją neurotycznej udręki aspiruje do tego, co absolutne i nieograniczone; i choć granice ludzkich możliwości są niezmierzalne, nie może tych celów osiągnąć. W toku neurotycznego dążenia niszczy siebie, obraca bowiem swe najlepsze popędy do samorealizacji na usiłowanie przedzierzgnięcia się w wyidealizowany obraz siebie, marnując tym samym siły, które potencjalnie w sobie nosi.

Freud miał pesymistyczny pogląd na ludzką naturę, wynikający nieuchronnie z przyjętych przez niego założeń. Twierdził, że człowiek skazany jest na dysatysfakcję, w jakimkolwiek kierunku by się obrócił. Nie może zaspokoić swoich pierwotnych instynktowych popędów bez zagłady własnej i bez zagłady cywilizacji. Nie może być szczęśliwy ani sam z sobą, ani wśród ludzi. Istnieje dla niego jedna jedyna alternatywa: skazać siebie samego na cierpienie albo innym je zadawać. Należy Freudowi oddać sprawiedliwość, że tak rzecz ujmując, nie poszedł na łatwiznę kompromisowego rozwiązania. Z perspektywy jego poglądu nie widać ucieczki, każda z dwóch możliwych

dróg prowadzi do zła. W najlepszym razie można mówić o mniej niefortunnym układzie sił, o lepszej wewnętrznej kontroli lub o „sublimacji".

Freud był pesymistą, ale nie dostrzegał ludzkiej tragedii, jaką jest nerwica. Widzimy tragiczne trwonienie szansy rozwoju człowieka tylko wówczas, gdy uznajemy istnienie konstruktywnych, twórczych porywów i stwierdzamy, że obstruktywne lub destruktywne siły je rujnują. A Freudowi nie tylko brak było jasnej wizji konstruktywnych sił w człowieku, ale jego poglądy zmuszały go do negowania ich autentyzmu. W jego sposobie myślenia mieściły się jedynie siły destrukcji i popędy libido oraz ich derywaty we wzajemnych powiązaniach. Zdolności kreacyjne i miłość (*eros*) były dla niego wysublimowanymi postaciami libidalnych popędów. Wyrażając się najbardziej ogólnie, to, co my uważamy za zdrowe dążenia do samorealizacji, Freud ujmował jako przejaw narcystycznego libido.

Albert Schweitzer definiuje pojęcie „optymizm" i „pesymizm" jako „afirmacja życia i świata" i „negacja życia i świata". Filozofia Freuda, w jej głębokim sensie, jest filozofią pesymizmu. Nasza — mimo pełnej świadomości tragicznego pierwiastka tkwiącego w nerwicy — jest filozofią optymistyczną.

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA we WŁOCŁAWKU

PRZYPISY

[1] Jak Erich Fromm, Adolph Meyer, James S. Plant, H. S. Sullivan.

[2] H. Schultz-Hencke pierwszy pojął ich znaczenie w nerwicach. Jego zdaniem u jednostki pojawiają się nieświadome wymagania na tle lęku i poczucia bezradności. Wymagania te przyczyniają się z kolei w dużym stopniu do powstania wielokierunkowych zahamowań, por. H. Schultz-Hencke, *Schicksal und Neurose*. Jena 1931.

[3] Jeden jedyny raz, opisując tzw. wtórne korzyści choroby — koncepcję, która jako taka budzi poważne wątpliwości — Freud mówi o zjawiskach przypominających neurotyczne wymagania.

[4] Por. K. Horney, *Nowe drogi...*, op. cit., rozdz. X.

[5] Przytoczone za ibid., rozdz. II.

[6] Por. S. Freud, *Mourning and Melancholia. Collected Papers*, t. IV.

[7] O. Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. New York 1948.

[8] Ibid., rozdz. V.

[9] Ibid.

[10] Por. O. Fenichel, op. cit.; także F. Alexander, op. cit.

[11] Niekiedy cierpienie to uzewnętrznia się pod postacią nieprzychylności losu, tak jak to zostało opisane w *The Devil and Daniel Webster* Stephena Vincenta Benéta. Czasami mówi się tylko o nim ogólnie, jak w biblijnej przypowieści o kuszeniu Chrystusa. Bywa i tak, że cierpienie jak gdyby nie istnieje, jak w starym micie o Fauście lub w *Doktorze Faustusie* Christophera Marlowe'a, gdzie człowiek daje się ponieść namiętnemu pożądaniu osiągnięcia wielkości i nadprzyrodzonej mocy. My zaś dobrze wiemy, że tylko jednostką o zaburzonej psychice może zawładnąć takie pożądanie. W *Królowej śniegu* Hansa Christiana Andersena nie kto inny tylko szatan jest pierwotnym sprawcą zła, roztrzaskując perfidnie zwierciadło i sprawiając, że szklane drzazgi przedostają się do ludzkich serc.

Spis rzeczy

Wstęp
Rozwój jako wartość moralna 7
Rozdział I
W pogoni za wielkością 11
Rozdział II
Neurotyczne wymagania 41
Rozdział III
Tyrania powinności 73
Rozdział IV
Duma neurotyczna 101
Rozdział V
Nienawiść i pogarda wobec siebie 135
Rozdział VI
Samoalienacja 198
Rozdział VII
Zasadnicze rodzaje środków służących rozładowaniu napięć 227
Rozdział VIII
Strategie ekspansywne: siła atrakcyjna dominacji 242
Rozdział IX
Strategia pomniejszania własnej wartości: siła atrakcyjna uczucia 279
Rozdział X
Patologia szukania oparcia w drugim człowieku 315

Rozdział XI
Rezygnacja: atrakcyjna siła wolności 345
Rozdział XII
Nerwicowe zaburzenia w stosunkach między ludźmi 390
Rozdział XIII
Trudności w pracy zawodowej wynikające z nerwicy 415
Rozdział XIV
Droga terapii psychoanalitycznej 448
Rozdział XV
Rozważania teoretyczne 486